



جامعة محمد خيضر - بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية



قسم: العلوم الاجتماعية

شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

عنوان المذكرة:

مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي (الفيسبوك نموذجاً)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي

إشراف الأستاذة:

د. سليمة حمودة

إعداد الطالب:

فراس زيدي

السنة الجامعية: 2019/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر وعرهان
ب	ملخص الدراسة
	قائمة الجداول
	قائمة الملاحق
2-1	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1- إشكالية
7	2- فروض الدراسة
7	3- أهداف الدراسة
7	4- أهمية الدراسة
8	5- حدود الدراسة
8	6- تحديد مصطلحات الدراسة إجرائيا
9	7- الدراسات السابقة
الفصل الثاني: مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة	
22	تمهيد
أولاً: التفكير الايجابي	
22	1- مفهوم التفكير الايجابي لغة
23	2- مفهوم التفكير الايجابي اصطلاحا
26	3- أهمية التفكير الايجابي
27	4- العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي
29	5- خصائص الأفراد ذوو التفكير الايجابي
32	6- الاستراتيجيات المستخدمة في تحسين التفكير الايجابي
36	7- النظريات المفسرة للتفكير الايجابي
ثانياً: وسائل التواصل الاجتماعي	
44	1- شبكات التواصل الاجتماعي

44	1-1 تعريف شبكات التواصل الاجتماعي
46	2-1 نشأة شبكات التواصل الاجتماعي وتطورها
47	3-1 أنواع مواقع التواصل الاجتماعي
51	4-1 مميزات شبكات التواصل الاجتماعي
52	5-1 خصائص مواقع التواصل الاجتماعي
54	6-1 دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
56	7-1 التأثيرات الايجابية والسلبية لمواقع التواصل الاجتماعي
59	2- شبكة التواصل الاجتماعي الفيسبوك
59	1-2 مفهوم الفيسبوك
60	2-2 فكرة نشأة شبكة الفيسبوك
61	3-2 سمات وخدمات شبكة الفيسبوك
62	4-2 شبكة التواصل الاجتماعي الفيسبوك في الجزائر
64	خلاصة
الجانب الميداني	
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة	
67	تمهيد
67	1- منهج الدراسة
67	2- مجتمع وعينة الدراسة
71	3- أداة الدراسة وخصائصها السيكمترية
79	4- إجراءات الدراسة
79	5- الأساليب الإحصائية
79	خلاصة
الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
81	تمهيد
81	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
82	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
84	3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
89	خلاصة

90	الخاتمة
93	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجداول
67	جدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس
68	جدول (2) يوضح توزيع افراد العينة حسب السن
68	جدول رقم (3) يوضح توزيع افراد العينة حسب المستوى الدراسي
69	جدول رقم (4) يوضح توزيع افراد العينة حسب الكلية
69	جدول رقم (5) يوضح توزيع افراد العينة حسب مدة امتلاك حساب فيسبوك
70	جدول (6) يوضح توزيع افراد العينة حسب عدد الساعات التي يقضيها على
70	جدول (7) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الأوقات المفضلة للتواصل
71	جدول (8) يوضح توزيع أفراد العينة حسب عدد الأصدقاء على صفحتك
72	جدول (9) محاور مقياس التفكير الايجابي وأرقام عبارات كل محور
74	جدول (10) توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب النوع
74	جدول (11) نتائج صدق المقياس بطريقة الصدق التمييزي
75	جدول (12) نتائج صدق المقياس بطريقة صدق الاتساق الداخلي
77	جدول (13) نتائج معامل الثبات ألفا-كرونباخ لمقياس التفكير الايجابي
77	جدول (14) نتائج معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية
78	جدول (15) معامل ألفا-كرونباخ لقياس ثبات أبعاد مقياس التفكير الايجابي
81	جدول (16) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة مستوى التفكير
82	جدول (17) متوسطات أبعاد التفكير
85	جدول (18) اختبار (T) للمقارنة بين متوسطات أبعاد التفكير الإيجابي حسب

قائمة الملاحق:

عنوان الملحق
1- استمارة البيانات الأولية
2- مقياس التفكير الايجابي لإبراهيم عبد الستار

شكر وتقدير

إلهي لا يطيب الليل إلا بشرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك، ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ولا تطيب الجنة إلا بروية وجهك جل جلاله.

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة، على نبي الرحمة ونور العالمين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى الذي كل من كان عوناً لي وأنا أخطو خطواتي الأولى في غمار البحث العلمي.

إلى الذين كانوا سندا وعونا في انجاز بحثي هذا ونورا ليضيء الظلمة التي كانت تقف أحيانا في طريقي وزرعوا التفاؤل في دربي وقدموا لي المساعدات والتسهيلات والأفكار والمعلومات، وربما دون الشعور بذلك، فلهم مني كل الشكر واطمئن منهم أساتذتي الكرام بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية عامة وإلى أعضاء لجنة المناقشة بصفة خاصة على تكريمهم بإثراء هذا الوليد المعرفي.

ملخص الدراسة:

يسعى هذا البحث إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي (الفيسبوك نموذجاً) بجامعة محمد خيضر ببسكرة وذلك من خلال طرح التساؤلات التالية: ما هو مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين؟ ما هي الأبعاد الأكثر شيوعاً بين الطلبة الجامعيين؟ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التفكير الإيجابي وفقاً للنوع؟ وللإجابة عن هذه التساؤلات استخدمنا مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار (2010) على عينة من الطلبة حيث بلغ عددهم (90) طالباً حيث توصلنا مجموعة من النتائج أهمها: ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، أما الأبعاد الأكثر شيوعاً فقد جاء في الترتيب الأول بعد تقبل غير مشروط للذات، يليه في المرتبة الثانية الشعور العام بالرضا ثم التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين ثم حب التعلم والتفتح المعرفي فالسماحة والأريحية ثم الذكاء الوجداني يليه الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا ثم المجازفة الإيجابية فالتوقعات الإيجابية للتفاؤل وأخيراً تقبل المسؤولية الشخصية.

أما الفروق فقد توصلنا لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي في بعدين لصالح الإناث وهما بعد الشعور العام بالرضا وبعد السماحة والأريحية، وفي ضوء ما توصلنا إليه من نتائج قدمنا تفسيرات لهذه الأخيرة.

يندرج التفكير الايجابي تحت مظلة علم النفس الايجابي، من كون الفرد يحمل جوانب ايجابية وسلبية، وان الخبرات التي يمر بها تشكل شخصيته، ومن خلاله نسعى لفهم الانفعالات الايجابية.

وعلم النفس يهتم بدراسة المشاعر الايجابية مثل الأمل، السعادة، الرضا، ومعرفة كيف يمكن للفرد اكتساب المهارات التي تسهم في ممارسة المشاعر الايجابية، والجوهر الأساسي الذي يقوم عليه علم النفس الايجابي فالفرد يولد ولديه العديد من المشاعر السلبية والايجابية التي تستثار من خلال مواقف وخبرات الحياة، لذا وجب معرفة مصدر هذه الأفكار وتنميتها وتكوينها، وبالتالي نمو قدرات عقلية ومهارات اجتماعية تساعد على صقل شخصية الفرد، ويرتبط التفكير الايجابي ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجالات الحياة، والفرد كي يحقق النجاح ويعيش سعيدا و يحيى حياة متوازنة يجب أن يغير نمط تفكيره وأسلوب حياته ونظرته اتجاه نفسه والآخرين، والمواقف التي تحدث له والسعي الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياته. زيد(2013. 241)

وقد أبدع نخبة من العلماء المتخصصين في مجال علم النفس الايجابي بوصفه دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية والاجتماعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة أن تعاش، والايجابية هي بداية الطريق للنجاح فحين يفكر الشخص ايجابيا فانه في الواقع يبرمج عقله ليفكر ايجابيا والتفكير الايجابي يؤدي إلى الأعمال الايجابية في معظم شؤون الحياة. السلطاني(2010. 37)

وقد انبثق مفهوم التفكير الايجابي من عدة مفاهيم مختلفة، منها التفكير البنائي، الذي قدمته النظرية البنائية، وتفكير الفرصة، والذي اقترحه سوليفان عام (1953م) والذي يركز على زيادة الانتباه والتفكير في النجاح في حل المشكلات، والتفكير في العوامل التي تؤدي إلى تحديد مشكلة ما والبعد عن التركيز على جوانب الفشل، وذلك استنادا إلى أن المتميز

ينفي تفكير الفرصة لديهم اعتقادات وقناعات راسخة يوجهون بها تفكيرهم، ومن هذه الاعتقادات المحاولة من اجل النجاح وليس المحاولة والخطأ. (Neck(1992 . 682) واعتبر باليس وسليجمان أن التفكير الايجابي هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى، وهو أيضا النظر إلى الجانب الحسن في حل شيء والبحث عن الوجه المثير في الحياة وان كانت ومضة ضوء. باليس(2009.234)

ومع التطور التاريخي الذي وصلت إليه وسائل التواصل الاجتماعي بشكل عام والتي بدأت برسائل حيث باتت تعكس حالة الشعوب سواء فرحا أو حزنا، حربا أو سلما فهي في حالات صادقة لا يتدخل بها مزاج الشخص الذي يكتبها حتى وصلنا إلى يومنا هذا، حيث أدى تسارع التطور التكنولوجي إلى حدوث طفرة على كافة المستويات العلمية وانطلاق ثورة حقيقية في عالم الاتصال الافتراضي حيث انتشرت شبكات التواصل الاجتماعي في أرجاء العالم التي ربطت العالم كله بأجزائه المترامية وأصبح مثل القرية الصغيرة، وأصبحت تتحكم أو على الأقل تتدخل في شتى سلوكيات الإنسان ونشاطاته المختلفة، ولان لكثرة استخدام هذه المواقع قد تؤدي إلى نوع من أنواع الإدمان الذي يقود إلى مشكلات نفسية حيث تكسب مستخدميها فرصة للهروب من مجتمعهم والعيش في عالم الأحلام، ويؤثر التعامل مع شبكات التواصل الاجتماعي أيضا على رؤية المستخدم لنفسه وليس فقط لمجتمعه حيث تضع تلك المواقع مستخدميها تحت المجهر، وتجعلهم في محاولة دائمة للظهور بصورة مثالية وتقديم أنفسهم للعالم الافتراضي بصورة مغايرة للواقع عن طريق نشر صورهم وإخبارهم وما يحدث بحياتهم من أحداث هامة وينتظرون الحكم عليها من قبل أصدقائهم وهو ما يؤدي إلى تزايد القلق والترقب الدائم للحكم الذي يحكمه الأصدقاء على ما هو منشور على الصفحة الشخصية للمستخدم وبصيغة أخرى فهو طرح لأفكار أو بالأحرى لنمط تفكير معين وقد يكون بصفة علنية أو تسترية وهو ما دفعنا في بحثنا هذا لدراسة أنماط التفكير لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي والنظر فيما إذا كان استخدامها ايجابيا يعكس ذلك التفكير الايجابي للفرد.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة:

ركزت البحوث والدراسات النفسية الحديثة في الآونة الأخيرة حول موضوعات علم النفس الايجابي حيث ظهرت حديثا على الساحة العلمية العديد من الدراسات التي تركز على التوجهات الأساسية لعلم النفس الايجابي والتي نجد من أبرزها تلك التي تركز على الجوانب الايجابية للشخصية بدلا من التركيز على الاضطرابات والجوانب السلبية، ومن بين أهم الموضوعات نجد مفهوم التفكير الايجابي الذي يندرج ضمن مفاهيم علم النفس الايجابي خاصة بعد توظيفه كموضوع جدير بالبحث والتطبيق العلمي.

ويعد التفكير الايجابي والإبداع أعلى مراتب العقل وقد ميز الله سبحانه وتعالى الإنسان بالعقل المدرك والمميز والواعي والمبدع والمفكر، والتفكير هو الأداة الأساسية التي يستخدمها الإنسان لحل مشكلاته على المستوى اليومي البسيط وعلّة مستوى المجتمع العام فان كان لهذه الأداة أهمية بالغة فانه من الحكمة أن يعمل المرء على فهمها وبحث وسائل تطويرها.

ويمكن إدراك أهمية التفكير الايجابي، فالإنسان يستطيع أن يقدر طريقة تفكيره، فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن ترتل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها والتي ربما تعيقك عن تحقيق الأفضل لنفسك، فالتفكير الايجابي هو مصدر القوة ومصدر الحرية أيضا، مصدر القوة لأنه سيساعدك على التفكير في الحل ومصدر حرية لأنه سيحرر الإنسان من الآلام.

الفقي (2007 . 85)

وقد جاء في دراسة لقاسم (2009) حول أبعاد التفكير الإيجابي في مصر حيث ابرزت نتائجها وجود ثلاثة عوامل رئيسة ساهمت في 58% من نسبة التباين الكلي وهي (التفاؤل والتوقعات الإيجابية ثم تقبل المسؤولية الشخصية وأخيرا الذكاء الوجداني) بالإضافة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في تقبل المسؤولية الشخصية والتقبل الإيجابي للاختلاف مع الاخرين.

ومن جهة أخرى فقد ساهمت مواقع التواصل الاجتماعي في إضافة الكثير من النضج على تعاملات وتصرفات مستخدميها وعلى الرغم من استخدام تلك المواقع في البداية للردشة وتبادل الأفكار وإقامة الصداقات وتفريغ الشحنات العاطفية، إلا أنه مع مرور الوقت تطورت العلاقة بين المستخدمين ومواقع التواصل الاجتماعي فبدأ استخدامها في تبادل وجهات النظر، وكما نجحت في نقل الأحداث لحظة بلحظة ويمكن تبادل المعلومات ومشاركتها مع دائرة المعارف داخل مواقع التواصل الاجتماعي، وقد ساعدت تلك المواقع الكثير ممن يعانون من المشكلات النفسية من التعامل مع الآخرين على التغلب على هذه المشاكل واستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاجها وهذا إذا استخدمت هذه المواقع بأسلوب ايجابي ومعتدل، إلا أنه قد يتخذ منحى آخر غير ذلك إذا زاد استخدام هذه المواقع عن المعدل المقبول وتحول إلى الإفراط في الاستخدام أو إذا أسيء استخدام هذه المواقع أو استخدامهم بأسلوب سلبي مبالغ فيه ولغير الأغراض التي أنشئ من أجلها، وهنا قد يتحول استخدام شبكات التواصل الاجتماعي إلى سلوك مرضي وتكون بصدده ظاهرة سلبية خطيرة على حياة الإنسان وائتزانه وصحته النفسية. بسمة (2016. 23)

وفي دراسة للعنبي (2008) تناولت موضوع شبكات التواصل الاجتماعي والحاجات النفسية للشباب تؤكد انتشار استخدام شبكة الفيسبوك بين طلاب الجامعات، وأن من يملكون منهم حسابا مفعلا على الموقع يقضون وقتا من ساعة إلى خمس ساعات يوميا وأنهم يستخدمون الفيسبوك كموقع للاتصال والتواصل وأن من أثاره الإيجابية رفع المستوى الثقافي وزيادة التحصيل العلمي وصقل المواهب وتقوية الترابط الاجتماعي وإيجاد مساحة من الحرية للتعبير عن الرأي. العنبي (2008. 125)

وفي بحثنا هذا ارتأينا أن نسلط الضوء على جانب مهم مرتبط باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي ألا وهو جانب التفكير الايجابي ومدى توظيفه لهذه الوسائل الحديثة لدى الطلبة الجامعيين.

من خلال تحديد مستوى التفكير الايجابي وألوية أبعاده تبعا للنوع، حيث انطلقنا في بحثنا من الأسئلة التالية:

- ما هو مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي؟
- ما هي أبعاد التفكير الايجابي الأكثر شيوعا بين طلبة الجامعة مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في أبعاد التفكير الايجابي وفقا للنوع؟

2- فروض الدراسة:

- نتوقع مستوى مرتفع للتفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي.
- نتوقع تباين شيوع أبعاد التفكير الايجابي بين طلبة الجامعيين مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في أبعاد التفكير الايجابي وفقا للنوع.

3- أهداف الدراسة:

- معرفة مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعيين مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي.
- معرفة أكثر الأبعاد في التفكير الايجابي انتشارا بين طلبة الجامعيين مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي.
- الكشف عما إذا كانت هناك فروق دالة في التفكير الايجابي وأبعاده حسب النوع.

4- أهمية الدراسة:

يمكن توضيح أهمية الدراسة في نقطتين هامتين هما:

- الأهمية النظرية: حيث يعتبر التفكير الايجابي من أهم المواضيع التي أخذت اهتمام الباحثين وبالتالي جاءت دراستنا مدعمة وباحثة عن جانب ايجابي لدى الطلبة

الجامعيين، وهو التفكير الايجابي، وبالتالي التعرف على مستوياته لدى هذه الفئة وأثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي عليه.

- **الأهمية التطبيقية:** حيث يعتبر الشباب الجامعي فئة جد مهمة لكونها فئة يعول عليها كإطارات مستقبلية في المجتمع وقد اهتم علم النفس الايجابي بإظهار أهم النقاط القوية التي تساهم في تبني برامج أو أساليب أو مناهج تساهم في رفع مستوى الفاعلية لديهم، وبالتالي يستمد هذا البحث أهميته التطبيقية من كونه يساهم في الوقوف على مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين، وكذا أهم الأبعاد شيوعا لديهم، وهذا من خلال تأثير استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، كما انه يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في بناء برامج إرشادية أو مناهج تعليمية.

5- حدود الدراسة:

- الحدود البشرية: تكونت عينة البحث من 90 طالب موزعين كالاتي 34 طالب 56 طالبة.
- الحدود المكانية: تم إجراء وتطبيق الدراسة في جامعة محمد خيضر بسكرة وبالضبط في كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.
- الحدود الزمانية: أجريت الدراسة بالتحديد تطبيقيا في شهر أفريل من سنة 2019.

6- تحديد مصطلحات الدراسة اجرائيا:

- **التفكير الايجابي:** التفكير الايجابي هو قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها، وتوجيهها اتجاه تحقيق ما توقعه من النتائج وتدعيم حل المشكلات، ومن خلال تكوين أنظمة وانساق عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل المشكلة.

ويعرف اجرائيا انه الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار إبراهيم (2010).

- وسائل التواصل الاجتماعي:

هي فضاء افتراضي ضمن شبكة الانترنت تسمح للعديد من الأفراد الالتقاء في مساحة واحدة، وتبادل (الآراء، الأنشطة، الصور، التعليقات...الخ) كما تفسح المجال أمامهم للمحادثة الثنائية أو الجماعية في مختلف المواضيع عن طريق الرسائل أو الصور أو الفيديوهات وهي الأقدر على ضم أكبر عدد من المتصلين في وقت واحد.

-7 الدراسات السابقة:

تناولت العديد من الدراسات السابقة موضوع الدراسة، حيث سنعرض أهم الدراسات العربية والأجنبية وفقا للترتيب الزمني:

بعد الاطلاع على مخزون علم النفس في هذا المجال، قمنا بتجميع عدد لا بأس به من البحوث والدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية، التي تناولت موضوع التفكير الايجابي بصورة مباشرة أو غير مباشرة مع موضوع الدراسة الحالية.

1-7: الدراسات العربية التي تناولت التفكير الايجابي وعلاقته ببعض المتغيرات:

- دراسة (عبد المريد، 2010) بعنوان " دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير الايجابي عند مجموعتين مصرية وإيطالية".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن وجود فروق في جوانب التفكير الايجابي في الشخصية بين مجموعتين من المفحوصين كعينة ممثلة عن المجتمع المصري والمجتمع الايطالي وتكونت عينة الدراسة من (293) منهم (151) من المجتمع المصري و(142) من المجتمع الايطالي، واستخدم الباحث الأدوات التالية: المقياس العربي للتفكير الايجابي لعبد الستار إبراهيم (2008) بصورته الايطالية والمصرية واستمارة البيانات الأولية من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود خصائص متشابهة بين المجموعتين في أغلبية جوانب التفكير الايجابي وهي (الضبط الانفعالي والتقبل الايجابي مع الاختلاف مع الآخرين وتقبل المسؤولية الشخصية والمسامحة والأريحية والذكاء الاجتماعي وتقبل الذات غير المشروط وحب التعلم)

بينما كانت هناك فروق دالة بين المجموعتين في أبعاد (الرضا والتفاؤل) حيث ارتفعت معدلات الفروق لصالح الايطاليين على مقياس التفاؤل بينما ارتفعت معدلات الفروق لصالح المجموعة المصرية على مقياس الرضا وأشارت الدراسة أيضا إلى تمييز الذكور المصريين عن الذكور الايطاليين بحب التعلم وعكس هذه النتيجة هو تمييز الإناث الايطاليات على الإناث المصريات بحب التعلم والمعرفة بالصحة بينما تميزت الإناث المصريات عن الإناث الايطاليات بالأريحية.

- دراسة (محمد، 2012) بعنوان " التفكير الايجابي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال بالجامعة " .

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفكير الايجابي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال بجامعة الجوف بالمملكة العربية السعودية، وتكونت عينة الدراسة من (275) طالبة ومن مستويات مختلفة، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس التفكير الايجابي من إعداد الباحثة، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد كوستا وماكري (1992) وتعريب بدر الأنصاري، وتوصلت الدراسة لأهم النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي وعوامل الشخصية التالية: (الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، المقبولية، يقظة الضمير) بينما كانت العلاقة سلبية بين التفكير الايجابي والعصابية.

- دراسة (خليل والشريف، 2014) بعنوان " علاقة القيم بمهارات التفكير الايجابي لدى عينة من طالبات عبد العزيز " .

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة القيم بمهارات التفكير الايجابي لدى عينة من طالبات عبد العزيز، حيث تكونت عينة الدراسة من (85) طالبة تراوحت أعمارهن بين (18-22) سنة وقد تم اختيارهن بطريقة عشوائية، واستخدمت الباحثة مقياس اتجاه الشباب نحو القيم من إعداد نسرين يعقوب وأشواق الفرساني (2014)، ومقياس التفكير الايجابي، إعداد عبد الستار إبراهيم (2010) وقد أظهرت النتائج وجود علاقة

دالة إحصائية بين التفكير الايجابي وبين الاتجاهات نحو القيم كفرض رئيسي، كما أظهرت النتائج وجود علاقة بين التوقعات الايجابية والتفاؤل وبين قيمة السلام والأمان، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا وبين قيمة الانجاز.

• دراسة (علة وبوزاد، 2016) بعنوان " التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين، والفروق في التفكير الايجابي تبعا لمتغير الجنس، حيث تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس التفكير الايجابي لعبد الستار إبراهيم (2010)، حيث توصلت إلى أهم النتائج التالية: أن مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين مرتفع، كما توصلت الدراسة إلى وجود فير التفكير الايجابي تبعا للجنس لصالح الإناث.

• دراسة (عماش، 2016) بعنوان "التفكير الايجابي وعلاقته باستراتيجية الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الاغواط".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين، والعلاقة بين التفكير الايجابي واستراتيجية الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الاغواط، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب، حيث استخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس التفكير الايجابي لعبد الستار إبراهيم (2010) ومقياس استراتيجية الضغوط إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: أن مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة مرتفع، كما انه توجد علاقة عكسية بين التفكير الايجابي واستراتيجية الضغوط النفسية.

• دراسة (عبد اللاه، 2017) بعنوان " التفكير الايجابي وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياة لدى شباب الجامعة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الايجابي وعلاقته بالكمالية والرضا عن الحياة لدى شباب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة من كلية التربية بجامعة عين شمس، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس التفكير الايجابي لعبد الستار إبراهيم (2010) ومقياس الكمالية من إعداد الباحثة، ومقياس الرضا عن الحياة وتوصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: وجود علاقة عكسية بين التفكير الايجابي والكمالية، كما بينت وجود علاقة طردية بين التفكير الايجابي والرضا عن الحياة، وقد أظهرت وجود علاقة عكسية في الكمالية والرضا عن الحياة، كما بينت انه توجد فروق في التفكير الايجابي تعزى للنوع.

- دراسة (ناصر حسين ناصر، 2018) بعنوان "محددات التفكير (الاجابي - السلبي) وعلاقتها بسمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة)"

هدفت الدراسة إلى التعرف على محددات التفكير (الاجابي - السلبي) وعلاقتها بسمتي الشخصية (المتفائلة - المتشائمة) لدى عينة الدراسة، ومعرفة الفروق في متغيرات الدراسة تبعا للمتغيرات: الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة الدراسية، حيث تكونت عينة الدراسة من 400 طالبا وطالبة جامعة القادسية وتم تطبيق مقياس محددات التفكير (الاجابي - السلبي) ومقياس سمات الشخصية (المتفائلة - المتشائمة) وهما من إعداد الباحث، وقد أظهرت النتائج أن 84.5% من العينة متفائلين و 15.15% متشائمين، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محددات التفكير وفي سمتي الشخصية تبعا للمتغيرات: الجنس، التخصص الدراسي، المرحلة الدراسية، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين كل محددات التفكير وسمتي الشخصية.

2-7: الدراسات الأجنبية التي تناولت التفكير الايجابي وعلاقته ببعض المتغيرات:

- دراسة جودهارت (Goodhart,1999) بعنوان "مدى تأثير التفكير الايجابي والسلبي في التحصيل والأداء الانجازي لدى عينة من طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التفكير الايجابي والسلبى في التحصيل والأداء الانجازى في مواقف معينة، وطبقت الدراسة على عينة تتكون من (151) طالب وطالبة من طلبة الجامعات وكانت النتائج: وجود ارتباط جوهري بين نمط التفكير الايجابي والقدرة على الانجاز التحصيلي لدى الطلبة، وعلى العكس لم تكن هناك ارتباط جوهري بين التفكير السلبى وقدرة الطلاب على الأداء التحصيلي.

- دراسة ريج وداهليمير (Rich & Dahlheimer, 2001) بعنوان " تأثير التفكير الايجابي والسلبى في فعالية التغذية الراجعة في تعلم بعض المفاهيم لدى طلبة الجامعة " .

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التفكير الايجابي والسلبى في فعالية التغذية الراجعة في تعلم بعض المفاهيم، وطبقت الدراسة على عينة تتكون من (32) من طلبة الجامعة في مرحلة البكالوريوس، وكانت النتائج: وجود فروق جوهريّة في مستوى فعالية التغذية الراجعة في تعلم المفاهيم تعود إلى نمط التفكير الايجابي، كما أظهرت النتائج ميل الطلبة إجمالاً إلى نمط التفكير الايجابي.

- دراسة ريببكا (Rebecca, 2003) بعنوان " تأثير التفاعل المشترك بين نمطي التفكير الايجابي والسلبى، وبين متغيرات: الجنس، التخصص، المستوى الدراسي " .
- هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التفاعل المشترك بين نمطي التفكير الايجابي والسلبى، وبين متغيرات: الجنس، التخصص، المستوى الدراسي، والنجاح في اكتساب المفاهيم، وطبقت الدراسة على عينة من (284) طالب وطالبة نصفهم من الذكور، والنصف الآخر من الإناث، وكانت النتائج: أن هناك تأثيراً جوهرياً لنمط التفكير الايجابي في تعلم المفاهيم، كما أظهرت النتائج أن هناك ميلاً لدى أفراد العينة نحو التفكير الايجابي، بينما أظهرت النتائج عدم وجود تأثيراً لمتغيرات: الجنس، التخصص، المستوى الدراسي، في نمط التفكير الايجابي والسلبى.

- دراسة بيترسون وسليجمان (Peterson & Seligman, 2007) بعنوان " العلاقة بين التفكير الايجابي في الشخصية، وكلا من السعادة والرضا عن الحياة ". هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الايجابي في الشخصية، وكلا من السعادة والرضا عن الحياة، وطبقت هذه الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية على عينة تتكون من (2439) فرداً، وعينة أخرى من (445) من المراهقين، وطبق عليهم قائمة الاستراتيجيات الايجابية في الشخصية، وكانت النتائج: وجود ارتباط دال موجب بين استراتيجيات التفكير الايجابي مثل: الحب، الأمل، حب الاستطلاع، التدفق، وكلا من السعادة والرضا عن الحياة، كذلك تشابهت أفراد العينتين في التفاؤل والتقبل الايجابي للآخرين، والبحث عن معنى الحياة كجوانب للتفكير الايجابي.
 - دراسة جين وسكوت (Jean, Scott, 2012) بعنوان " أثر التعديل المعرفي مقابل التدعيم العلاجي في كل من استيعاب المحنة والتفكير الايجابي ". هدفت هذه الدراسة إلى فحص أو كشف فعالية أساليب التعديل المعرفي مقارنة بالتدعيم العلاجي عند عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (57) طالب تم اختيارهم وتوزيعهم عشوائياً على نمطي المعالجة المطروحة، وتم عمل قياس قبلي وأثناء تطبيق البرنامج وبعد التطبيق، واستمرت المتابعة ما بين شهر إلى ثلاثة أشهر، وتم استخدام أساليب التعديل المعرفي خلال ثلاث جلسات لتدريبات الطلاقة وذلك لزيادة العبارات الذاتية الايجابية، إضافة إلى ثلاث جلسات للتدعيم العلاجي تضمنت تسجيل وتحدي الأفكار السلبية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن إجراءات التعديل المعرفي أحدثت تغيير كبير في استيعاب المحن أو الأزمات ونمو التفكير الايجابي، وقد ظهر ذلك بصورة واضحة في التقييم الذي تم أثناء البرنامج والتقييم النهائي وأيضاً أثناء فترة المتابعة.
- ومن خلال ما سبق ذكره من دراسات سابقة، أردنا في دراستنا هذه التطرق لمتغير التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين وعلاقته باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وهذا لما لمسناه من سرعة انتشار لهذه الوسائل وتطورها ولما لاقته من اقبال كبير

لا مثيل له من قبل الطلبة خاصة ومن كافة افراد المجتمع عامة، هذا ما قد يجعل من دراستنا مواكبة لهذا التطور التكنولوجي الرهيب وكذا لفرط الاستخدام لها فحاولنا دراسة هذا التأثير على عينة من الطلبة الجامعيين والذين يتميزون باستخدام هذه التكنولوجيا وهذا من خلال الاعتماد على المنهج الوصفي لإيجاد إجابات حول تساؤلاتنا.

3-7: الدراسات العربية التي تناولت مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات:

- دراسة (العتيبي، 2008) بعنوان "استخدام طلاب الجامعات السعودية لشبكة الفيسبوك ومعرفة الاستخدامات والاشباعات".

حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على استخدام طلاب الجامعات السعودية وطالبتها لشبكة الفيسبوك ومعرفة الاستخدامات والاشباعات واستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام اسلوب المسح (survery)، وطبقت الدراسة على ما نسبته 5 % من طلاب وطالبات السنة التحضيرية من جامعة الملك فيصل وجامعة الملك سعود وجامعة الملك عبد العزيز، وكان من ابرز نتائج الدراسة انتشار استخدام شبكة الفيسبوك بين افراد العينة علاوة على امتلاك معظم افراد العينة لصفحة مفعلة على الفيسبوك وكذلك اشترакهم في مجموعات خاصة، ويمضون وقت في استخدام الفيسبوك من ساعة الى خمس ساعات يوميا وان اكثر من نصف افراد العينة يستخدمون أسماء مستعارة كما أظهرت النتائج ان عامل تمضية الوقت جاءت في المقدمة لاستخدام الفيسبوك يليها عامل الفضول والمشاركة وعامل الاتصال، والتواصل وان من اثار الفيسبوك الإيجابية رفع المستوى الثقافي وزيادة التحصيل العلمي وصقل المواهب وتقوية الترابط الاجتماعي وإيجاد مساحة من الحرية للتعبير عن الرأي، ومن الاثار السلبية انحلال وتفكك العادات والتقاليد الاجتماعية، واضاعة الوقت وتفكك العلاقات الاسرية.

- دراسة (عوض، 2011) بعنوان "أثر مواقع التواصل الاجتماعي في تنمية

- المسؤولية الاجتماعية لدى فئة الشباب".

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن اثر مواقع التواصل الاجتماعي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى فئة الشباب، حيث قام الباحث بتطبيق برنامج تدريبي على افراد مجموعة تجريبية تم اختيارها بشكل مقصود من شباب مجلس (علاز) وبلغ عدد افراد العينة 18 شابا وشابة، حيث قام الباحث بتطوير مقياس المسؤولية الاجتماعية وتطبيقه على افراد العينة قبل وبعد البرنامج التدريبي، ونفذ الباحث البرنامج التدريبي خلال 5 لقاءات مدة كل لقاء 4 ساعات، وقد اسفرت الدراسة عن نتائج من أهمها وجود فروق في مستوى المسؤولية الاجتماعية لصالح التطبيق البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس.

- دراسة (القرني، 2013) بعنوان "اثر شبكات التواصل الاجتماعي على الشباب".

حيث هدفت الدراسة الى بيان اثار شبكات التواصل الاجتماعي على الشباب، مستخدمة المنهج الوصفي، وقد تكونت العينة من طلاب وطالبات جامعة تبوك حيث بلغ عددهم 622 طالبا وطالبة، وقام الباحث بتطوير استبانة لاستقصاء الاثار من وجهة نظر عينة الدراسة واطهرت نتائج الدراسة ان تطبيق الواتس اب هو اكثر وسائل الاتصال الاجتماعية في حياتهم اقل من ثلاث ساعات، كذلك أظهرت النتائج ان اكثر اهداف استخدام شبكات التواصل هو التسلية، وفيما يتعلق بالآثار الإيجابية للشبكات كشفت النتائج ان الدعوة الى الإسلام حظيت بالنسبة الكبرى ضمن الاثار الدينية، وان اكثر اهداف استخدام شبكات التواصل الاجتماعي بعد التسلية هو التواصل مع الاهل والأصدقاء والمشاركة الثقافية أما من الاثار السلبية فظهرت النتائج ان ضعف الوازع الديني لدى مدمني مواقع شبكات التواصل حظيت بنسبة كبيرة ضمن الاثار الدينية كذلك انتشار لغة السب والشتم ومزاحمة العامية للفصحى.

• دراسة (سعود، 2014) بعنوان "دوافع استخدام الشباب الجامعي في السعودية

لمواقع التواصل الاجتماعي والاشباعات المتحققة منها".

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دوافع استخدام الشباب الجامعي في السعودية لمواقع التواصل الاجتماعي والاشباعات المتحققة منها، والتعرف على عادات وكثافة الاستخدام وتأثير ذلك على تقييمهم لسلبيات وايجابيات شبكات التواصل الاجتماعي، واعتمدت الدراسة على الاستبيان كأداة لجمع البيانات وطبقت الدراسة على عدد 470 طالبا من جامعة الملك سعود واطهرت الدراسة مجموعة من النتائج أهمها ان اكثر من 85% من عينة البحث يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي وان نسبة الذين يستخدمون الفيسبوك 57% وان متابعة الاحداث والحصول على الاخبار ومعرفة ابرز القضايا السياسية العالمية، جاءت في مقدمة دوافع المبحوثين لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي تليها الأسباب والدوافع الخاصة بالاتصال والتواصل مع الاخرين وان الاتجاه الإيجابي هو الغالب لدى المبحوثين إزاء تأثيرات شبكات التواصل الاجتماعي، اذ حظيت التأثيرات الإيجابية مثل: تنمية المواهب و ابرازها، ووجود مساحة من الحرية للتعبير عن الرأي بأعلى درجات الموافقة لدى المبحوثين مقابل درجة اقل من الموافقة على تأثير استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في اضعاف العلاقات الاسرية، والتسبب في ضياع الوقت والعزلة النفسية.

• دراسة (أسماء عودة أبو عاذرة، 2017) بعنوان "المهارات الاجتماعية والتفكير

الإيجابي وعلاقتها بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الازهر بغزة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على المهارات الاجتماعية والتفكير الإيجابي وعلاقتها بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الازهر بغزة، وتكونت عينة الدراسة من 331 طالب وطالبة تم اختيارها بطريقة عشوائية، حيث اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليل واستخدمت ثلاثة مقاييس لهذه الدراسة وهي : مقياس ادمان

شبكات التواصل الاجتماعي (من اعداد الباحثة) ومقياس المهارات الاجتماعية (اعداد السيد إبراهيم السمدوني) والمقياس الثالث مقياس التفكير الإيجابي (اعداد عبد الستار إبراهيم)، وخلصت الدراسة إلى ان درجة الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي جاءت متوسطة ودرجة المهارات الاجتماعية دون المتوسط/ منخفضة اما درجة التفكير الإيجابي فجاءت متوسطة، وكذا وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي وابعادها وبين المهارات الاجتماعية وابعاده، كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية لمقياس الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي وابعاده وبين الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي وبعض من ابعاده.

• دراسة (حمودة، 2018) بعنوان "رؤى تقدير الذات وعلاقته بالانرجسية لدى

مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي".

هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى كل من تقدير الذات والانرجسية والعلاقة بينهما لدى الطلبة الجامعيين مرتادي الفيسبوك، حيث استخدمت الباحثة اداتين احدهما لقياس مستوى تقدير الذات والأخرى لقياس الانرجسية وتوصلت الدراسة الى ان مجالات تقدير الذات لدى الطلبة مستخدمي الفيسبوك سجلت قيمة مرتفعة في الصحة العقلية بينما سجلت العلاقات بالأصدقاء والاستمتاع بوقت الفراغ اقل النسب، كذلك فان مستوى الانرجسية لدى الطلبة مرتادي الفيسبوك على بعدي الاستعراضية والغرور سجلا ارتفاعا، كما توصلت النتائج الى ان هناك فروق بين الاناث والذكور في تقدير الذات ولا توجد فروق بينهما في الانرجسية في حين لم تسجل أي علاقة بين كل من تقدير الذات والانرجسية.

4-7: الدراسات الأجنبية التي تناولت مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات:

- دراسة بارك، كي، وفيلينزويلا (Park, N, Kee, K, F, Valenzuela, S, 2009) بعنوان "تأثير الفيسبوك بين طلاب وطالبات جامعات الولايات المتحدة وعلاقتها باتجاهات والسلوكيات التي تؤثر بالعلاقات الاجتماعية للأفراد". حيث هدفت الدراسة إلى تأثير الفيسبوك كأحد أهم مواقع التواصل الاجتماعي والأكثر شعبية بين طلاب وطالبات جامعات الولايات المتحدة وعلاقتها باتجاهات والسلوكيات التي تؤثر بالعلاقات الاجتماعية للأفراد، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من طلاب الجامعات في جميع أنحاء ولاية تكساس 2603 طالبا وذلك باستخدام استبيان في مسح عشوائي من خلال الانترنت وكانت النتائج كالتالي: توجد علاقة إيجابية بين الاستخدام المتكرر للفيسبوك والرضا عن الحياة لدى الطلاب والثقة الاجتماعية والمشاركة المدنية والمشاركة السياسية.
- دراسة ميشال (Michael J, Hart, 2010) بعنوان "تحديد الدوافع لطلبة المدارس والجامعات لاستخدام مواقع الشبكات الاجتماعية (الفيسبوك)". هدفت الدراسة لتحديد الدوافع لطلبة المدارس والجامعات لاستخدام مواقع الشبكات الاجتماعية (الفيسبوك)، وقد أجريت في إحدى الجامعات ومدرستين ثانويتين وكان بينهما قرب جغرافي حيث كانت النتائج كالتالي: دافع طلاب الثانوية من استخدام الفيسبوك هو قضاء وقت والترفيه أما دافع طلاب الجامعة هو الحفاظ على العلاقات، الفيسبوك أكثر شبكات التواصل شيوعا، استخدام طلبة الجامعة ساعات أكثر من طلبة الثانوية، وطلاب الثانوية كانوا أكثر الأصدقاء على الفيسبوك.
- دراسة جيسكا و اني (Jessica moorman & Anne bowker, 2011) بعنوان "علاقة استخدام الفيسبوك بالتوافق النفسي".

حيث تكونت عينة الدراسة من طلبة الجامعة الكندية (541) طالبا، وقد تم تطبيق استبيان لاستخدام الانترنت والاتجاهات والوقت الذي يمضيه ونوعية العلاقة وجودة التفاعل والثقة بالنفس والاكئاب، وكانت النتائج كالتالي: لا علاقة بين استخدام الفيسبوك والتوافق النفسي ووجود علاقة إيجابية بين جودة الصداقة والثقة بالنفس في ظل ظروف انخفاض استخدام الفيسبوك وأشارت أيضا النتائج إلى ان عدد الساعات التي يقضيها على الفيسبوك ليست بقدر تأثير العلاقات التي تنشأ من الانترنت في التنبؤ بالتكيف النفسي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال ما تم جمعه من دراسات سابقة فقد اختلفت متغيرات الدراسات غير انه على حد علم الطالب الباحث لم يسبق لأي دراسة جمعت بين متغيرات دراستنا ما عدا دراسة (أسماء عودة أبو عاذرة، 2017) المتقاربة نوعا ما لمتغيرات دراستنا والتي هدفت إلى معرفة درجة المهارات الاجتماعية والتفكير، الإيجابي وعلاقتها بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي، وبناء عليه ستؤدي هذه الدراسة إلى اختلاف عن الدراسات السابقة.

خلاصة:

من خلال ما سبق في هذا الفصل حاولنا طرح مقدمة تمهيدية لموضوع الدراسة وكذا عرض إشكالية دراستنا والفروض المتوقعة في ضوء هذه الدراسة، كما تطرقنا لأهمية الدراسة وما قد تحققه من أهداف مستقبلية، وقد تطرقنا أيضا لعرض موجز لأهم الدراسات السابقة التي مست متغيرات دراستنا سواء منها العربية أو الأجنبية، محاولين بذلك أن نجمع أحدث الدراسات.

الفصل الثاني

مدخل مفاهيمي لمتغيرات
الدراسة

تمهيد:

يعد التفكير سلسلة من النشاطات العقلية والواعية، تستهدف مواجهة مشكلة أو موقف ما، ويعتمد فيها الفرد على تجاربه السابقة وقدراته العقلية بغرض اتخاذ الفرد قراراً صائباً اتجاه المشكلة أو الموقف الذي يتعرض له، في حين باتت مواقع التواصل الاجتماعي في الآونة الأخيرة تسيطر على أوقات وأفكار الشباب فهي تعمل على ربطهم في مجتمع الكتروني افتراضي، وهو ما دفعنا لربط هذين المتغيرين في دراستنا هذه حيث أردنا أن نتطرق لمستوى التفكير الإيجابي لدى مستخدمي هذه المواقع في محاولة منا لإبراز مستوى التأثير بين متغيرات الدراسة حيث يتناول هذا الفصل متغيرات الدراسة بدءاً بالتفكير الإيجابي من حيث مفهومه، وأهميته، وخصائصه، واستراتيجيات تحسينه وكذا النظريات المفسرة له. ثم تم عرض المتغير الثاني والمتمثل في وسائل التواصل الاجتماعي من خلال التطرق لتعريفها ونشأتها وأنواعها ومميزاتها وخصائصها ودوافع استخدامها وكذا تأثيراتها الإيجابية والسلبية والتطرق بعدها للفيسبوك ومفهومه ونشأته وسماته واستخدامه في الجزائر.

أولاً: التفكير الإيجابي**01- مفهوم التفكير الإيجابي لغويا:**

جاء مفهوم التفكير في " لسان العرب" مشتق من مادة (الفكر) وهو إعمال النظر في الأشياء، واسم التفكير وهو التأمل. ابن منظور (1988. 307)

وورد مفهوم التفكير في " المعجم الوسيط" إعمال العقل في المعلوم للوصول إلى معرفة المجهول، يقولون فكر في مشكلة أي أعمل عقله فيها ليتوصل إلى حلها.

الوسيط (1972. 689)

02- مفهوم التفكير الإيجابي اصطلاحاً:

استخدم الباحثون أوصافاً متعددة للتمييز بين نوع وآخر من تعريفات التفكير، وربما كان تعدد أوصاف التفكير وتسمياته أحد الشواهد على مدى اهتمام الباحثين بدراسة موضوع التفكير، حيث يعرف بأنه سلسلة من النشاطات العقلية غير المرئية التي

يقوم بها الدماغ لعرض مثير يتم استقباله عن طريق واحدة من الحواس الخمس أو أكثر بحثاً عن معنى في الموقف أو الخبرة. **ازاد حسن (2014. 125)** وعرفه **(إبراهيم، 2006)** بأنه توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بناءة، وباستخدام استراتيجيات القيادة الآتية والتي تزيد من إمداد الفرد بثقته في أدائه وسيطرته وإدارته لعمليات التفكير لديه، أما **(زلحوط، 2009)** فيعرفه بأنه فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج، وطريقة التفكير هي إحدى خيارات الحياة والشخص السعيد هو من يمتلك مجموعة من طرق التفكير تمكنه من التعامل بشكل أمثل مع مصاعب ومواقف الحياة المختلفة. **علا (2013. 159)**

وعرفه **(بيفر فيرا، 2011)** بأنه الانتفاع بقبالية العقل الواعي للاقتناع بشكل ايجابي. **فيرا (2011. 12)**

أما **(بكار، 2013)** تعرف التفكير بأنه حالة مزاجية ايجابية ينقلها الفرد عن نفسه للآخرين من حوله بتصرفاته اتجاه الأشخاص والأحداث ونظرته الحسنة للأمور وتفسيرها بطريقة يغلب عليها الجانب الجيد وإغفال الجانب السيئ ويعرف التفكير الايجابي بأنه: "التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظر إلى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وان كانت ومضة ضوء". **بكار (2013. 45)**

وعرفه **(حجازي، 2012)** هو نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياة ومشكلاتها والتغلب على محنها وشدائدها. **حجازي (2012. 84)** ومن خلال التعاريف السابقة اللغوية منها والاصطلاحية، نلمس انه من الممكن لأي إنسان أن يكون ايجابيا في الظروف العادية، ولكن القوة الحقيقية تظهر عندما يواجه الفرد تحديات الحياة، فالتفكير الايجابي عبارة عن ادراكات دقيقة من الفرد نحو نفسه ونحو الآخرين ونحو المستقبل، أي هو مجمل ردود الأفعال اتجاه مواقف

مختلفة من الحياة، حيث تظهر الكفاءة في الانجاز واكتساب الخبرات الجديدة والاستمتاع بالحياة مع نفسه ومع الآخرين، وهو يساعد على تقوية الثقة بالنفس. ويشمل التفكير الايجابي إصدار الأحكام الايجابية، وعلى الفرد أن يدعم من تفاؤله وان يكون جهده متكاملًا وفيه إحساس بالمسؤولية ويركز التفكير على الاستكشاف وانتظار الفوائد وعلى التقييم الايجابي ويرتكز أيضا على حل المشكلات أو إدخال تحسينات وفي كل حالة يتم تصميم الاقتراح لإحداث تغيير ايجابي، فعندما يقوم التفكير الايجابي بتحويل تفكير الفرد للتوصل إلى اقتراح يكون من السهل التوصل إلى ذلك، وهكذا فان التفكير الايجابي يهتم بالاقتراحات التوالدية وبتقسيم الاقتراحات الايجابية. بونو (2001. 165)

وفي ضوء التعريفات السابقة يرى الطالب الباحث أن التفكير الايجابي هو: امتلاك الفرد القدرة على إدارة أفكاره ومعتقداته وأساليبه، بأفضل الطرق التي تحقق نتائج ايجابية ناجحة في مختلف المواقف التي يتعرض لها. وتتألف بنية التفكير الايجابي من الأبعاد التالية والتي تمثل أبعاد المقياس المستخدم في هذه الدراسة:

- **التوقعات الايجابية والتفاؤل:** أي التوقعات الايجابية بتحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الشخص، فضلا عن زيادة مستوى التفاؤل، وما يتوقعه من نتائج ايجابية في حياتنا الصحية الشخصية والاجتماعية والمهنية.
- **الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا:** مهارات الشخص في توجيه انتباهه وذاكرياته وقدراته على التخيل في اتجاهات سليمة، ومفيدة تتلاءم مع متطلبات الصحة النفسية وتنمية رصيده المعرفي الملائم لعمليات التوافق النفسي والاجتماعي.
- **حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي:** أي ما يميزه من اتجاهات ايجابية نحو إمكانيات التغيير بما في ذلك من اهتمام بالمعرفة، وحب التعلم والمعرفة بما هو جديد وملائم لتحقيق الصحة النفسية، ويتسم أصحاب هذا النمط أيضا بالنظرة الايجابية، لأهمية العلاج النفسي والثقة فيما يقدمه المعالج من نصائح وتوجيهات.

- **الشعور العام بالرضا:** الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والانجاز والتعليم.
- **التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين:** تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس حقيقة، وأنا مطالبون بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور ايجابي ومنفتح.
- **السماحة والأريحية:** أي تبني معتقدات متسامحة عما مر بنا من خبرات ماضية أو آلام نفسية ارتبطت بأحداث ماضية، بعبارة أخرى تبني أفكار وسلوكيات تنظر للماضي الذي عشته بصفته أمر مضي وانقضى، ومن المؤسف أن تظل مقيدا به وان تتقبل الواقع وما فيه من تحديات دون أن تغفل عما به من أمور مستحيلة لا يمكن تغييرها، والقبول بما لا يمكن تغييره يعني أيضا قلة الشكوى أو كثرة التذمر من حياتك، فالناجح لا يعرف الشكوى، ولا يتذمر طوال الوقت من الأشياء الخارجة عن إرادته.
- **الذكاء الوجداني:** يشير هذا المفهوم إلى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر وانفعالات الآخرين، ومن ثم يكون أكثر قدرة على ترشيد حياته النفسية والاجتماعية انطلاقا من هذه المهارات.
- **تقبل غير مشروط للذات:** أي أن تتقبل ذاتك وتعرف قيمتها وتقبل الذات يعني الرضا بما تملك من إمكانيات وتجنب عدم تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على انتباههم أو عطفهم أو حتى مجرد لفت الأنظار، وتقبل الذات يتضمن جانبا كبيرا من العقلانية لأنك لا تتضايق وتتذمر من الأمور الخارجة عن إرادتك، كما يشجعك تقبلك لذاتك على المجازفات الهادفة لإقامة علاقات اجتماعية قائمة على الاحترام والحب المتبادل بالآخرين.

- **تقبل المسؤولية الشخصية:** الايجابيون من الناس لا يتحججون بقلّة الوقت، ولا يلقون الأعذار على غيرهم، ولديهم من الشجاعة ما يجيز لهم أن يتحملوا مسؤوليتهم بلا تردد وبالتالي فمثل هؤلاء هم النماذج الجميلة التي تنجح وتساعد الآخرين على النجاح وتحقق الفوز لها ولمن حولها.

- **المجازفة الايجابية:** الايجابيون يتسمون بقدرات أعلى من حيث حب الاستطلاع والرغبة في اكتشاف المجهول وتقبل الغموض، ومن ثم يكونون أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الايجابية الفعالة والمجازفة المحسوبة. (إبراهيم) 2008. 209-

(211)

03- أهمية التفكير الايجابي:

تتجسد من خلال استجابة الفرد لتغيير طريقة تفكيره، فإذا اختار الفرد أن يفكر بإيجابية يستطيع أن يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها، والتي ربما تعيقه من تحقيق الفضل لنفسه، ولذلك فإن التفكير العقلي الايجابي ارتباطا وثيقا بالنجاح في كل مجال من مجالات الحياة، وصدق الله العظيم في قوله: (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ). (الرعد، الآية 11)

ومما يذكره المؤلفون في التفكير الايجابي من فوائد استخدامه ما يلي:

- هو الباعث على استنباط الأفضل، وهو سر الأداء العالي ويعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة.
- يجعلك تختار قائمة أهداف للحياة، تحقق لك المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك.
- تؤكد أن التغيير الايجابي البناء الذي تجريه داخل نفسك سوف يكون له الأثر الدافع في شخصيتك وفي كافة نشاطاتك.
- أن تكون مفكرا ايجابيا يعني أن تقلق بشكل اقل وتستمتع أكثر وان تنظر للجانب المضيء بدلا من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء، وتختار أن تكون سعيدا بدلا من الحزن وواجبك الأول أن يكون شعورك الداخلي طيبا.

- إن هذه الايجابية في عقولنا ومشاعرنا تصنع من حياتنا الايجابية، والتفائل والطاقة والقدرة على الدفاع عن النفس، وصد الهجوم الذي يصدر إلينا من شياطين الإنس والجن، وأكبر منهما حديث النفس.
 - عندما نفكر بإيجابية في عقولنا تتجذب إلينا المواقف الايجابية، والعكس عندما نفكر بطريقة سلبية فستتجذب إلينا المواقف السلبية. (العمرى (2014. 20)
 - يبحث التفكير الايجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية حيث يجعل الأشياء تعمل، وهدفه هو الفعالية والبناء حيث إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت، فإذا أدخلنا في عقولنا فكرة ايجابية، أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها، لان العقل لا يقبل الفراغ فإذا لم نملأه بالأفكار الايجابية فسوف تملأه الأفكار السلبية.
 - إن الشخص الذي يفكر ايجابيا ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن يستهوي ما حوله فعلا، ويطلق القدرات التي تحقق الهدف. الرقيب (2008.
- (09

- تبرز أهمية التفكير الايجابي كذلك من خلال انه يهدف إلى تغيير بؤرة الاهتمام وتحويلها من الاهتمام بالبحث عن الأسباب التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية والعقلية، إلى البحث عن الأسباب التي تؤدي إلى سلامة التفكير ومواجهة الضغوط والاضطراب بطريقة ايجابية. (Easterbook(2001 : 20)

04- العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي:

تكمّن العوامل المؤثرة في التفكير الايجابي فيما يلي:

- التنشئة الاجتماعية والتحديات التي يواجهها: إن التنشئة الاجتماعية في عالمنا العربي والإسلامي تواجه نوعين من التحديات: أحدهما داخلي بمعنى انه نابع من المجتمع ذاته وأنظمتها ومعاييرها وأنساقه المختلفة، والأخر خارجي، بمعنى

أن مصدره خارج حدود المجتمع المتمثل بالمتغيرات التي تدخل على ثقافة المجتمع من الثقافات الأخرى نتيجة للتفاعل السلبي أو الايجابي.

• **الحروب:** إن كثير من الدراسات والبحوث النفسية تؤكد على أن أخطر آثار الحروب هي التي تظهر على الأطفال من حيث فقدان التوازن النفسي لديهم وظهور الكثير من المشكلات النفسية كالقلق الشديد والفرع والتعاسة والعدوانية والعصاب النفسي وغير ذلك.

• **المناخ الأسري:** من أهم السمات المميزة للمناخ الأسري تشجيع الأبناء على الاستقلالية في التفكير واستخدام أسلوب الحوار معهم، كذلك التخلص من الأساليب التربوية غير السليمة من قسوة وتوبيخ وتهديد وسخرية، بالإضافة إلى ذلك تنمية حب الاستطلاع لديهم وتعزيزه ليتسنى لهم تطوير قدراتهم العقلية والإبداعية وبالتالي تطوير أنفسهم.

• **المدرسة:** إن المدرسة مؤسسة اجتماعية وتربوية تقوم بعمليات التعليم والتربية معا وهي تقوم بوظيفتين تكادان تكونان متناقضتين هما: الأولى تتعلق بنقل التراث والمحافظة عليه، والثانية تتعلق بالتغيير ومواكبة التطور والنظام التعليمي الجيد هو الذي يستطيع التوفيق بين هذين الجانبين.

• **وسائل الإعلام المختلفة:** إن حجم الإقبال على وسائل الإعلام المتطورة بأشكالها المختلفة يتضاعف تقريبا كل عام وكل شهر وبشكل متسارع، فقد أثبتت بعض الدراسات أن هناك تأثيرا مباشرا وملحوظا للتلفاز والبريد الفضائي وشبكة الانترنت على سلوك وتفكير المشاهدين، كما وجد تأثير ملحوظ في مبادئ الأفراد ومدى تقبلهم وقدرتهم على التكيف مع المعايير الدولية.

وهناك عدة عوامل تؤثر في التفكير بشكل عام وعملية التفكير الايجابي بشكل خاص، لان جميع المشاعر والمعتقدات والمعارف تبنى أساسا على الأفكار، سواء ما كان منها في الشعور أو اللاشعور الكامن، واهم هذه العوامل المستوى العالي

لرعاية الطفولة المبكرة في بيئته الأسرية أو التعليمية، البنية الدماغية وطبيعة الجينات الوراثية في هذه البنى العقلية والتدريب البيهيمي للخيار وممارسة التعليم النظري والعملي للتفكير والانتباه والتغيير والممارسة الواعية وتشجيع الاكتشاف وإصدار الأحكام الارتجالية ومستوى البعد الانفعالي وخفض التوتر والنظرة الشاملة والتحرك بالمحيط الشامل والضبط بشكل عام والالتزام بالمشاركة في العمل والصحة البدنية والعقلية والثروة اللغوية للمرء ومفهوم الذات وارتباطه بالمتابعة والتحديات والضبط الداخلي عند المرء والبصيرة وسعة الخيال لتوليد الأفكار وأخيرا استخدام المهارة الذاتية في إعادة التنظيم الاستراتيجي للتفكير. الطيبي (2003). (259)

05- خصائص الأفراد ذوو التفكير الايجابي:

يشير (المحارب, 1990) أن الأفراد الذي يتصفون بالتفكير الايجابي يتميزون بعدد من الخصائص على المستوى العقلي والنفسي والاجتماعي، مما يجعلهم أكثر تكيفا مع أنفسهم وأفكارهم ومشاعرهم، فهم يبحثون عن الأفكار قبل أن يحصلوا على الأحداث، ويقدرون الحياة ويرفضون الهزيمة، ويبحثون عن التغيير من حالة التفكير السلبي إلى الأداء الكامل بطريقة التفكير الايجابي ولديهم رغبة جادة في التغيير. المحارب (1990. 23)

وحدد (كورت، 2012) سبعة أبعاد لصورة الذات الايجابية وهي:

التفكير الايجابي - الإحساس الايجابي - الإرادة الايجابية - الكلام الايجابي -

الفعل الايجابي - الوعي الايجابي - الحياة الايجابية. كورت (2012. 35)

ويصف (Maurizio, 2003) الشخص الايجابي بأنه قادر على تحقيق الجودة في

حياته والتخلص من أفكاره لو اتضح له خطأها، ويتطلع لمعرفة الجديد من

المعلومات، وهو قادر على النقاش وإبداء الرأي ويتسم تفكيره بالمرونة، ويعطي

حلول ناجحة للمواقف والمشكلات. (Maurizio) (2003 . 460)

واعتبر (باليس وسليجمان، 2009) أن الإنسان مفكر ايجابي بطبيعته فإذا توافرت له بيئة ايجابية سنجده يتصرف بإيجابية أما إذا كانت البيئة التي ينمو فيها سلبية فإنها ستؤثر على طريقة تفكيره. باليس (2009. 13)

ويعرف (عبد الستار إبراهيم، 2008) الايجابيين من الناس بأنهم يتصفون بالسعادة لما يتبنون من تلك الأفكار العقلانية التي تهديهم في توجهاتهم الشخصية والسلوكية والاجتماعية، مثل بعض المعتقدات الفكرية والسلوكية التالية:

1. معظم ما يلم بنا من خير أو شر نحكمه نحن بآرائنا وتصرفاتنا.
2. عندما تحدث أشياء لا نشتئها ولا نتوقعها، يمكن أن نغير من أفكارنا عنها بحيث تكون مقبولة إلى حد ما.
3. يمكن أن نقلل من الآثار السيئة للخوف والقلق إذا توقفنا عن تصور الأمور بأنها خطيرة أو مخيفة.
4. الحل السهل السريع هو حل قد يؤدي على المدى الطويل إلى آثار سيئة.
5. يجب مواجهة المصاعب عندما تثور وليس البعد عنها وتجنبها.
6. من الأحسن كثيرا الاعتماد على أنفسنا عند مواجهة مصاعب الحياة ومشكلاتها.
7. من الممتع للنفس أن يكون الإنسان متمكنا من شيء ما يتقنه ويستمد منه الإشباع وتحقيق الذات.
8. خبرات الماضي أمر يمكن تجنب آثاره السيئة إذا ما عدلنا وجهات نظرنا نحوه وتصرفاتنا الحالية.
9. سعادة الإنسان ترتبط بقدرته على الفعل والنشاط ومجاهدة النفس.
10. لا توجد طريقة واحدة لتحقيق أهدافنا المهمة في الحياة، توجد دائما طرق ومسارات مختلفة ومتنوعة.
11. النجاح في حياتنا هذه الأيام مرهون بما لدينا من مهارات ونشاط وطرق كل الأبواب المتاحة. إبراهيم (2008. 101)

كما يرى (الخطيب, 2003) أن سمات الشخص ذو التفكير الايجابي:

1. قادر على الحوار والمناقشة العلمية، وتكون نتائج مناقشته وحواراته مثمرة ومفيدة بالنسبة له وللآخرين.
2. ذو لغة ومفردات تتصف بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء.
3. له القدرة على اختيار كلامه بحيث لا يستهزئ ولا يتهمك بالآخرين، وله القدرة في تقديم النقد والملاحظات للآخرين بشكل بناء ومفيد.
4. يمتلك الفكر المستنير وله القدرة على إبداء الرأي واحترام آراء الآخرين، ويكون حديثه مناسباً للموقف ومقتنع للآخرين.
5. يبحث عن المعلومات والمعرفة الجديدة سواء أكان موافقا أو معارضا لها، كما يتميز بإعطائه الحق للآخرين.
6. يميل إلى إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين.
7. يعطي حلول ناجعة ومبتكرة وجديدة للمشكلات التي يصادفها، ولذلك يعتبر من الأفراد المبدعين.
8. لا يضع نفسه في مواقف حرجة أثناء المناقشات لأنه يمتلك الثقافة والمعرفة والمرونة الفكرية التي تساعده على تجنب مثل هذه المواقف.
9. ينظر إلى نفسه بتواضع ويقدم نفسه للآخرين بشفافية، ويدرك أن المثالية والكمال ليست من صفات البشر.
10. الأكثر تكيفا مع نفسه وأفكاره ومشاعره ويبحث عن الأفكار قبل أن يحصل على الأحداث.
11. يقدر الحياة ويرفض الهزيمة ويمتلك الرغبة الجادة في التغيير من التفكير السلبي إلى التفكير الايجابي.
12. يركز على النجاحات ويستخدم الألفاظ التي تدعم هذا النجاح في أبسط صورة.

13. يستخدم أسلوب التحدث مع الذات الذي يجعله متمكنا من مراقبة وتقويم أفكاره الداخلية وقناعاته لتوقع النجاح في حل المشكلات التي تصادفه.

14. لديه القدرة على الاسترخاء الطبيعي والتحكم في التغيرات التي تحدث تقاطيع وجهه وضغط دمه، وكذلك إمكانية الاستعانة باستحضار الذكريات السعيدة لتغيير مزاجه.

15. يتميز بانخفاض ضربات القلب وانخفاض مستويات القلق والخوف من مواجهة المشكلات الضاغطة مثل مواقف التنافس ومواجهة الجمهور أو مواقف الاختبار.

الخطيب (2003. 333)

06- الاستراتيجيات المستخدمة في تحسين التفكير الايجابي:

بالرغم من أن التفكير الايجابي يعتبر من أهم طرق التفكير في الوقت الحالي لتغيير الحياة إلى الأفضل ولكن بمفرده لا يكفي ولا بد أن يقترن بمجموعة من الاستراتيجيات والطرق التي تيسر وتساعد على بلوغ أقصى طرق التفكير الايجابي، وهذا يتفق مع (انتوني روينز، 2006) الذي أكد انه من الضروري أن يكون لدى الإنسان بعض الاستراتيجيات وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها والتي يشعر بها، وأيضا لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه. انتوني (2006).

(10)

وفيما يلي أهم الاستراتيجيات للتفكير الايجابي:

• استراتيجية التحدث الذاتي:

إن ما يصدر على عن الإنسان من أقوال وأفعال هو في الحقيقة ترجمة لما في ذهنه من قناعات وأفكار عن ذاته وعن حوله وعن الحياة عموما، وتتشكل تلك القناعات والأفكار جراء ما يتعرض له عقل الإنسان من مصادر التشكيل الداخلي والخارجي، فالتشكيل الخارجي مصادره متعددة (الأهل، الأصدقاء، المدرسة، وسائل الإعلام)، ولكن اشد تلك المصادر أهمية هو المصدر الداخلي لأنه يحدث

ذاتيا وربما من غير أن يشعر به الإنسان، وتكمن خطورته في كونه ملازما للإنسان ولا يستطيع الهروب منه كما قد يفعل مع المصادر الخارجية. الرقيب)

(22. 2008)

وحديث الذات الايجابي يعرف أيضا بأنه تصحيح تأكيدي يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات، والتأكيد عليها لذلك عندما نفكر في فكرة معينة مرارا وتكرارا فإننا نعززها، ونؤكد عليها حتى تصير حقيقة في نظرنا، فحديث الذات الايجابي يعمل أساس نظرية الإحلال، فان كان لدينا كوب من الماء العكر ووضعناه تحت صنوبر الماء النظيف فسيحل الماء النظيف في النهاية محل الماء العكر، كذلك عندما تستقبل الأفكار غير البناءة بأفكار بناءة ومثمرة تحدث نفس الظاهرة.

بدير (2006. 37)

ويضيف (روبرت أنتوني، 2005) بأنه عندما تتولى الحكم على نفسك وتحكم عليها بأنها سيئة، وبمجرد أن تقلل من شأن ذاتك بسبب شيء فعلته أو لم تفعله، أو بسبب قيامك بما لا يجدي، أو بسبب موقف أحبطك فيه الآخرين، تشعر بالاستياء، لكن هذه النوعية من الأحكام تزيد من تدني تقديرك لذاتك -إنها لا تفيد بأي حال من الأحوال، إنما تدمر فقط. روبرت (2005. 22)

وقد دلت الدراسات أن (80%) مما نقوله لأنفسنا يكون سلبيا ويعمل ضد مصلحتنا فمن الممكن للبرمجة الذاتية، والتحدث مع النفس أن تجعل منك إنسانا سعيدا ناجحا يحقق أحلامه، أو تعيسا وحيدا يائسا من الحياة. (ابراهيم ، 2004:

(28)

أما الحديث السلبي للذات فانه يقود إلى الفشل، ويبدد احترام الذات، والثقة بالنفس، فيستنزف الطاقة الجسدية والذهنية. جوديث (2006. 12)

- استراتيجية حل المشكلات:

إن أي مشكلة تصادفنا تؤثر على أفكارنا وتركيزنا وطاقتنا وأحاسيسنا حتى نتخلص منها وعندئذ نلاحظ الفرق بين المفكر الايجابي والسليبي فنجد الشخص السليبي يفقد التوازن ويركز انتباهه على المشكلة وعلى أسوأ احتمالاتها فيزداد شعوره السليبي ويتصرف بسلبية مما يؤدي إلى تعقيد المشكلة، أما الشخص الايجابي فهو يضع انتباهه وتركيزه على تحليل الموقف بطريقة منطقية، وبأحاسيس هادئة فيتعلم من المشكلة ويعدل في أسلوبه ثم يتصرف بإيجابية، وبالتالي يتوصل لحلها. الفقي (2007. 264)

وتؤكد (فيرا بيفر، 2003) أن التفكير السليبي يجعل الفرد يقضي وقته يفكر في المشكلة، أما التفكير الايجابي يدفع الفرد إلى تركيزه في كيفية الخروج من المشكلة بنجاح. بيفر (2003. 57)

- استراتيجية المثل الأعلى:

" لكم في رسول الله أسوة حسنة" وتتعلق هذه الاستراتيجية بتبني وجهة نظر ومعتقدات وقيم شخص نعتبره مثلاً أعلى لنا في مجال معين ثم نتصرف (كما لو كان هو شخصياً متواجداً في وقت تحدى ما نواجهه في حياتنا).

- استراتيجية الشخص الآخر:

تساعدنا هذه الاستراتيجية على رؤية الأمور من وجهة نظر الشخص الآخر، فبذلك يصبح عندنا مرونة أكبر في التعامل مع التحديات وتحويلها من سلبية إلى ايجابية.

- استراتيجية إعادة التعريف:

إن الشخص الذي يفكر في نفسه انه خجول كان تعريفه لنفسه هو شعوره بأنه اقل من الآخرين مما سبب له الاعتقاد بأنه ضعيف، إما عندما تغير التعريف

وأصبح الاستماع قوة جعلته يشعر بالرضا عن نفسه فزاد تقديره الذاتي وثقته في نفسه، وبذلك تحول التعريف من الضعف إلى القوة.

● **استراتيجية البدائل:**

الشخص الذي عنده أكثر من بديل لكي يحل مشكلة واحدة عرف الطريق إلى القمة، والحقيقة أن عصر السرعة والابتكار والمنافسة الشرسة التي نعيش فيها الآن هو السبب الأساسي الذي يجعل معظم الناس تشعر بعدم الأمان وبالأمراض النفسية والعضوية المنتشرة بكثرة، وأشارت جامعة هارفارد في الولايات المتحدة الأمريكية أن النجاح يعتمد على المرونة التامة والتحرك السريع ببدائل وأفكار جديدة تجعل الفرد يستفيد من الفرص المتاحة. **الفاقي (2007. 88)**

● **استراتيجية القيادة الذاتية للتفكير:**

يملك الأفراد العاديين الحرية والقدرة الكاملة في اختيار طريقة تفكيرهم مما يسمح للفرد اكتشاف جوانب القوة لديه، واستخدام أساليب وأنشطة تمكنه من التحكم في مسارات تفكيره.

وتعد استراتيجية القيادة الذاتية للتفكير أحد الاستراتيجيات التي من خلالها يمكن التحكم والسيطرة في التفكير ويقصد بها قيادة الفرد للأنشطة العقلية وللأفكار وللقناعات الداخلية ويتحدد من خلالها زمن وسرعة ونتيجة عمليات التفكير.

العنزي (2008. 41)

ويوضح **(Stallard،2002)** أنا استراتيجية القيادة الذاتية للتفكير ذو المحتوى التفاعلي تمكن المتدربين من زيادة مراقبة وتقويم أفكارهم، مما يؤدي إلى تكوين أنظمة أفكار ايجابية من شأنها زيادة اليقظة والحيوية لميكانيزمات التفكير.

Stallard(2002. 74)

• استراتيجية النمذجة:

عرف الإنسان النمذجة من قديم الزمان فلقد قص القران الكريم كيف قلد قابيل سلوك الغراب الذي كان يحفر حفرة في الأرض ليدفن فيها غرابا ميتا فتعلم منه كيف يوارى جثة أخيه.

وتعني استراتيجية النمذجة إتاحة نموذج سلوكي مباشر للمتدرب، حيث يكون الهدف توصيل معلومات حول النموذج السلوكي المعروض للمتدرب بقصد إحداث تغيير في سلوكه واكتسابه سلوكا جديدا. الطاهر (2005. 62)

وتفيد استراتيجية النمذجة في اكتساب سلوكات جديدة وأيضا في تقليل أو زيادة بعض السلوكات الموجودة لدى الفرد، ومن الأنواع الشائعة للنمذجة، النمذجة الحية، حيث يقوم النموذج بالأداء بوجود المتدرب، والنمذجة المصورة، حيث يشاهد المتدرب النموذج وهو يقوم بالأداء من خلال وسائل إيضاحية مثل الأفلام، والنمذجة من خلال المشاركة، حيث يقوم النموذج بالأداء أمام المتدرب ويقوم المتدرب بمراقبة النموذج ثم يقوم بتأدية نفس الأداء بمساعدة النموذج.

ويتضح مما سبق تعدد استراتيجيات التفكير الايجابية فمنها ما هو داخل الفرد، وهو الحديث الذاتي للفرد وهو أكثر تأثيرا في شخصية الفرد الايجابية أو السلبية لقوته الداخلية، ومنها ما يكون نتيجة تقليد قدوة مثلى أمام الإنسان، ومنها ما يكسب عن طريق شخص آخر ورؤية الأمور من منظوره، أو اختيار من بدائل متعدد، وعلى الفرد الواعي أن يختار أفضل هذه الاستراتيجيات توافقا مع ظروفه وأفكاره حتى يصل لأقصى درجات التفكير الايجابي.

07- النظريات المفسرة للتفكير الايجابي:

اختلفت النظريات المفسرة لأساليب التفكير الايجابي باختلاف مؤلفيها وباختلاف المحتوى الذي تضمنته هذه النظريات واختلاف الهدف الذي تسعى كل نظرية إلى تحقيقه وتفسيره وهناك مجموعة من النظريات التي فسرت أساليب التفكير الايجابي، نذكر منها:

7-1: نظرية هاريس برامسون:

تبين هذه النظرية أساليب التفكير التي يفضلها الفرد، وطبيعة الارتباطات بينها وبين سلوكه العقلي، كما توضح ما إذا كانت هذه الأساليب ثابتة أم قابلة للتغيير كما تشرح كيف تنمو الفروق بين الأفراد في أساليب التفكير والتي تتضمن التفكير التركيبي والتفكير المثالي والتفكير العلمي والتفكير التحليلي والتفكير الواقعي.

ويكشف هذا النموذج أنماط التفكير التي يفضلها الفرد، وطبيعة الارتباطات بينها وبين سلوكه الفعلي، كما يوضح ما إذا كانت هذه أنماط ثابتة أم قابلة للتغيير كما يشرح كيف تنمو الفروق بين الأفراد في أنماط التفكير وقد صنف التفكير في هذا النموذج إلى خمسة

أساليب هي: إبراهيم (2007. 18)

أ- أسلوب التفكير التركيبي: ويقصد به قدرة الفرد على التواصل لبناء أفكار جديدة مختلفة تماما عما يفعله الآخرون في القدرة على تركيب الأفكار المختلفة التطلع إلى بعض وجهات النظر التي قد تتيح حلول أفضل إعدادا وتجهيزا والربط بين وجهات النظر التي تبدو متعارضة وإتقان الوضوح والابتكارية وامتلاك مهارات توصل ذلك.

ب- أسلوب التفكير المثالي: هو قدرة الفرد على تكوين وجهات نظر مختلفة اتجاه الأشياء والميل إلى التوجه المستقبلي والتفكير في الأهداف والاهتمام باحتياجات الفرد وما هو مفيد بالنسبة له وتركيز الاهتمام على ما هو مفيد للناس والمجتمع ومحور الاهتمام هو القيم الاجتماعية وبذل أقصى ما يمكن لمراعاة الأفكار والمشاعر والانفعالات وتكوين معاملات وعلاقات مفتوحة.

ج- أسلوب التفكير العلمي: هو القدرة على التحقق مما هو صحيح أو خاطئ بالنسبة للخبرة الشخصية المباشرة وحرية التجريب والتفوق في إيجاد طرائق جديدة لعمل الأشياء بالاستعانة بالمواد الخام المتاحة والتي تتناول المشكلات بشكل تدريجي والاهتمام بالجوانب الإجرائية والبحث عن الحل والقابلية للتكيف.

د-أسلوب التفكير التحليلي: هو قدرة الفرد على مواجهة المشكلات بطريقة منهجية والاهتمام بالتفاصيل، والتخطيط قبل اتخاذ القرار، وجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات مع عدم تكوين النظرة الشمولية والاهتمام بالنظريات والتتظير على حساب الحقائق وإمكانية القابلية للتنبؤ والتحري أو الحكم على الأشياء في إطار عام والمساهمة في توضيح الأشياء حتى يمكن الوصول إلى الاستنتاجات.

ه-أسلوب التفكير الواقعي: وهو قدرة الفرد على الاعتماد على الملاحظة والتجريب وان الأشياء الواقعية هي ما نمر به في حياتنا الشخصية مثل ما نشعر به ونلمسه ونراه، إذ ما نراه هو ما نحصل عليه، وشعار التفكير الواقعي هو الحقائق وهو أكثر ارتباطا بالتفكير التحليلي ويتضمن التفكير الواقعي الاستمتاع بالمناقشات المباشرة والحقيقية للأمور الحالية وتفضيل النواحي العلمية المرتبطة بالجوانب الواقعية والاختصار في كل شيء.

7-2: نظرية التفكير والنصفين الكرويين للمخ:

تتنوع أساليب التفكير تبعا للنصف المسيطر لدى الفرد فالنصف الأيسر هو المسؤول عن اللغة وإنتاجها ويهتم بالمهارات التحليلية والمنطقية ويؤدي أنماطا من العمليات المتتابعة والمدخلات الرقمية واللفظية، أما النصف الأيمن فهو المستقبل الأول للمعلومات وهو مركز القدرات البصرية والفنية والإبداعية ويدرك الكل أكثر من الجزء، ويتصف التعلم القائم على نظرية الدماغ ذي الجانبين بالعديد من المواصفات والخصائص الهامة نلخصها فيما يلي:

- يتأثر الدماغ ذو الجانبين بالخبرات البيئية والتجارب العلمية، مما يزيد من قدرات المتعلم على التعامل مع الأشياء بصورة أفضل، حيث تتجدد الخلايا الدماغية والعصبية من حين إلى آخر، وذلك طبقا لعمليات التعلم المكتسبة، فلا تبقى الخلايا الدماغية والعصبية، بل إن الخلايا الدماغية والعصبية تتجدد كلما يفكر الإنسان ويكتسب أنماط تفكيرية جديدة.

- يؤكد التعلم القائم على الدماغ ذي الجانبين أن الذكاء ديناميكي غير ثابت، حيث انه يتأثر بالعوامل البيئية وينمو بنمو الفرد ويأخذ سمات وخصائص متعددة، ولهذا فان التعلم القائم على الدماغ ذي الجانبين يتفق في هذه الخاصية مع نظرية جاردر للذكاءات المتعددة.
- يتأثر التعلم القائم على الدماغ ذي الجانبين بمراحل نمو الفرد، حيث تنمو وتتطور القدرات بسرعة في مرحلتي الطفولة والمراهقة، اللتين تعدان مهمتين في بناء وصقل قدرات الفرد، وتعلم اللغة ونطق الكلمات وتعلم المصطلحات والتفكير بصريا والأشكال والرسومات.

7-3: نظرية جابسن:

- قدم جابسن مصفوفة لعمليات التفكير الايجابي تتضمن ستة مستويات يغلب عليها الأبعاد المعرفية وهذه المستويات هي:
- أ- **مستوى حل المشكلات:** ويشمل بعض الخطوات مثل التعرف على المشكلة وتحديدھا، توضيح المشكلة، صياغة الفروق، صيغة الحلول المناسبة، إنتاج الأفكار المرتبطة بالمشكلة، صياغة الحلول البديلة، اختيار أفضل الحلول، تطبيق الحل الذي تم قبوله، الوصول إلى النتائج النهائية.
- ب- **مستوى اتخاذ القرار:** ويشمل صياغة الهدف الموضح فيه وتوضيحه، إظهار الصعوبات والمعوقات التي تعترض تحقيق هذا الهدف مع تحدي البدائل الممكنة والتعرف عليها، اختيار ودراسة البدائل، ترتيب البدائل واختيار أفضلھا، تقويم المواقف.
- ج- **مستوى الاستنتاجات:** يندرج تحته التفكير الايجابي الاستقرائي والتفكير الاستنباطي.

د-مستوى التفكير الايجابي التباعدي: يتضمن عمل القوائم بصفات الأشياء والأحداث، إنتاج الأفكار المتعددة (الطلاقة)، إنتاج الأفكار المتنوعة (المرونة)، إنتاج الأفكار الفريدة (الأصالة)، إنتاج الأفكار المطورة (التحسينات).

ه-مستوى التفكير الايجابي التقويمي: يشمل التمييز بين الحقائق والآراء، والحكم على مصداقية المصدر والمرجع، الملاحظة والحكم على تقاريرها، التعرف على المشكلات وتحليلها، تقويم الفروض، تصنيف البيانات، التنبؤ بالنتائج.

و-مستوى الفلسفة والاستدلال: يتم من خلال استخدام المداخل الجدلية والمناقشات المتبادلة.

7-4: نظرية كوستا:

حدد كوستا أربعة مراحل هرمية للتفكير تعتمد كل مرحلة على المراحل السابقة، وتعد عمليات كل مستوى أساسية للمستوى الثاني وتتمثل هذه المراحل فيما يلي:

- **المرحلة الأولى:** المهارات المنفصلة وتشمل مجموعة جوانب عقلية فريدة ومنفصلة، وتعد متطلبات أساسية لمستويات التفكير الايجابي الأكثر تعقيدا وهي: إدخال البيانات وتشغيل البيانات واستخراج النواتج بعد تعديلها وتطويرها.
- **المرحلة الثانية:** "استراتيجيات التفكير" وتتضمن عمليات الربط بين المهارات المنفصلة للتفكير من خلال الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد حينما يواجهون المشكلات والمواقف الصعبة والمختلفة، والتي تتطلب حلا أو إجابات لم تكن معروفة وقتها وهذه الاستراتيجيات هي: حل المشكلات، التفكير الايجابي الناقد، اتخاذ القرار، الاستدلال والمنطق.
- **المرحلة الثالثة:** التفكير الايجابي الابتكاري وتشمل مجموعة السلوكيات التي تتصف بالجدة والاستبصار والتي يستخدمها الفرد لإنتاج أنماط التفكير الايجابي والنواتج المتفردة والحلول الأصلية للمشكلات، وتشمل: الإبداع، الطلاقة، التفكير الايجابي، تحدي الصعاب.

- **المرحلة الرابعة:** "الروح المعرفية" وذلك مع توافر المستويات السابقة لأبد من وجود عامل أساسي، وهو أن الشخص المفكر يجب أن يكون لديه قوة الإرادة والاستعداد أو الميل، والرغبة والالتزام، ويتضمن هذا المستوى الصفات الآتية: تفتح الذهن والبحث عن البدائل والتعامل مع المواقف الغامضة وإدراك العلاقات والرغبة المستمرة في التغيير.

5-7: النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية:

تعتمد هذه النظرية على سبب الاضطراب الذي يعاني منه الفرد هو طريقة التفكير غير المنطقية التي يتبناها، ومن خلالها يصدر أحكاما معرفية تتعلق بالأحداث التي تواجهه واعتمدت هذه النظرية على عدد من الفروض والمبادئ:

- التفكير يحدث الانفعال: إن التفكير والانفعال عمليتان غير منفصلتين، وتوجد بينهما علاقات متبادلة بصورة تكاملية، وان ردود أفعال الأفراد نحو البيئة لا تتوقف على الانفعال فقط، وإنما تتوقف على الأفكار والمعتقدات، والاتجاهات نحو هذه البيئة.
- الدلالة اللفظية للأشياء والأحاديث الذاتية إلى النفس عن هذه الأشياء، والتي تكون غير موضوعية، وغير عقلانية، والنظر للأشياء بشكل خاطئ، يؤثر على انفعال الفرد وسلوكه.
- تتأثر الحالة المزاجية للفرد بمعرفته ومعتقداته: حيث أن الأفكار والمعتقدات التي يسودها التفاؤل والأمل في المستقبل والسرور، تبعث على السعادة والفرح والمتعة والأفكار والمعتقدات التي يسودها التشاؤم وعدم الرضا، تبعث على التعاسة والحزن والاكتئاب.
- الوعي والاستبصار وتنبيه الذات: وهي من العمليات المعرفية التي لها دور هام في القيام بسلوك معين أو العمل على تغيير هذا السلوك وتعديله إلى الأفضل.

- التصور والتخيل: إن تفكير الأفراد فيما يحدث حولهم يكون بطريقة لفظية بالكلمات والجمل، وهي تلعب دور الوسيط المعرفي الذي يؤثر في انفعال الفرد وسلوكه.
- توجد علاقة متبادلة بين كل من المعرفة والانفعال والسلوك وهي غير منفصلة، وان كلا منها يؤثر بالأخر، وان التغيير في أحدهما يؤدي إلى التغيير في العاملين الآخرين.
- يتأثر انفعال الفرد وسلوكه بطريقة التفكير اللاعقلانية، والاضطراب الانفعالي يؤثر على الحالة الفسيولوجية، وبتغيير الخبرات المؤلمة وضبط العمليات الفسيولوجية يتم تغيير الانفعال والسلوك والانتقال من انهزامية الذات إلى مساعدة الذات.
- يتأثر تفكير الأفراد وانفعالاتهم وسلوكهم بالميول الفطرية والمكتسبة، وتساهم الميول الفطرية والميول المتعلمة في ظهور الاضطراب الانفعالي.
- يؤثر توقع الفرد الذي نسيطر عليه الأفكار اللاعقلانية إلى حدوث الاضطراب الانفعالي، والى الاستجابة بطريقة خاطئة، بينما عندما يستخدم الفرد توقعات تعتمد على الأفكار العقلانية عن نفسه وعن الآخرين، تساعد في التخلص من الاضطراب الانفعالي وتعديل السلوك.
- يؤثر تحكم الفرد في ذاته على انفعاله وسلوكه فيما يتعرض له من مواقف وردود أفعال الآخرين، فكلما كان الفرد متحكماً بذاته ومبتعداً عن رؤية المواقف وردود أفعال الآخرين، والتصرفات وكأنها مفروضة عليه من المصادر الخارجية، قلل من اضطرابه وعدل سلوكه.

6-7: نظرية سليجمان وآخرون:

يرجع مفهوم التفكير الايجابي للعالم (سليجمان وآخرون، 1988) حيث ركز من خلال هذا المفهوم على تعديل الأفكار المغلوطة واستبدال الأفكار السلبية التشاؤمية

الانهزامية بالأفكار الواقعية والايجابية، منطلقا من فكرة رئيسة مفادها " أن المنحى المفرط نحو المرض قد تجاهل فكرة الإنسان المتفتح للإمكانيات، كما تجاهل أن السلاح الفعال هو بناء الاقتدار الإنساني".

وقد أشار أن كلا من التفاؤل والتشاؤم أسلوبان في التفكير لتفسير الوقائع والأحداث، وطريقة تفسيرنا للوقائع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل، بل هي تتوقف على الفكرة التي نكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا ولإمكاناتنا وفرصنا ولمكانتنا في الحياة.

ويمكن أن نتعلم التفاؤل أو التشاؤم بناء على خبراتنا ونمط تنشئتنا، بما يتصف به من رعاية وحب وتشجيع وتعزيز ومكانة، أو إحاطة وزجر وإهمال، وحط من القدر، وحيث أن هذا الأسلوب التفاؤلي أو التشاؤمي في تفكير المتعلم، فإنه يمكن إعادة تعلمه، واستبداله من خلال أساليب تدريبية علاجية، بمعنى آخر أن للتنشئة الاجتماعية والخبرة المهنية والاجتماعية والمستوى التعليمي ذو أثر كبير على تنمية التفكير الايجابي والسلبى. إبراهيم(2011. 387)

ويستند (سليجمان،1988) في نظريته هذه إلى ثلاثيته الشهيرة التي يتناقض في مقدمتها، موقف كل من المتفائل والمتشائم، في تفسير الوقائع وأسبابها، أولها الديمومة التي يكونها الشخص معرفيا عن الأشياء والأحداث والوضعيات والمحن، وعن نفسه ذاتها فإزاء أي عثرة أو محنة يرى المتشائم بأنها ستدوم ولا مجال للخروج منها، وأنها قدر مفروض لا فكاك منه (لا فائدة ترجى من الجهد ولن يكون هناك من مخارج ممكنة)، وان الفشل هو قدر المتشائم، أما المتفائل فيرى على العكس أن العثرة أو الخيبة هي أمر عابر، رهن بظرف مؤقت، وبالتالي فالأمل متوفر للعمل والخروج منها مستقبلا. حجازي (2012.

(124)

ثانيها هو التعميم، حين يكون الأسلوب التفسيري متشائما يميل الشخص إلى تعميم المحنة من الوضعية الأصلية على مختلف وضعيات الحياة، ويطلق أحكاما عامة وقطعية على العالم والناس، ويكمل جلد الذات بحيث يعتبر الشخص ذاته انه هو المسؤول، وان العلة

فيه هو، وهي علة أو قصور لا يرى لنفسه خلاصا منها (لا جدوى، سيرافقني الفشل أينما حللت)، وفي المقابل فإن أسلوب التفسير المتفائل يجعل الشخص يدرك الخسارة أو الشدة، على أنها محدودة ضمن حيز ما، وان هناك مجالات أخرى لازالت متوفرة ويمكن أن تكون مجزية، وتشكل بدائل أو تعويضات معقولة أو حتى ملائمة (إذا فشلت محاولة في مجال، يمكن أن تنجح أخرى في مجال غيره).

كما يدرك الأسلوب التفسيري المتفائل المحنة أو الخسارة على أنها انتكاسة مؤقتة، وبالتالي فإن إمكانات الانطلاق من جديد متاحة، بتوفر الوسائل الملائمة، وعلى المستوى الذاتي يحافظ أسلوب التفسير المتفائل على ايجابية النظرة إلى الذات وقدرتها وإمكاناتها وتقديرها، مما يبقي الطاقات متوفرة لجولات جديدة. حجازي (2012. 224)

أما ثالثها فهو الموقع، يضع المتشائم اللوم على ذاته (هو الفاشل، أو المقصر، أو الخائب)، باعتباره المتسبب بالأزمة، أما المتفائل فإنه على العكس من ذلك يحمي ذاته ويرى في العثرة نتيجة تدخل عوامل خارجية غير ملائمة، لا تؤذي صورة الذات أو الحكم على قيمتها، ويختلف كلاهما على صعيد الموقع، في أن المتشائم يرد أسباب النجاح الذي يلقاه إلى عوامل خارجية (نجاح بالصدفة)، أما المتفائل فإنه يرد أسباب النجاح إلى قواه الذاتية (هو صانع نجاحه). حجازي (2012. 125)

ثانياً: وسائل التواصل الاجتماعي

1: شبكات التواصل الاجتماعي:

1-1- تعريف شبكات التواصل الاجتماعي:

هي عملية التواصل مع عدد من الناس (أقارب، زملاء، أصدقاء.... الخ) عن طريق مواقع وخدمات الكترونية، توفر سرعة توصيل المعلومات على نطاق واسع، فهي مواقع لا تعطيك معلومات فقط، بل تتزامن وتتفاعل معك أثناء إمدادك بتلك المعلومات، وبذلك تكون أسلوباً لتبادل المعلومات بشكل فوري عن طريق شبكة الانترنت. المقداوي (2013. 24)

شبكات التواصل الاجتماعي هي مواقع الكترونية اجتماعية على الانترنت وتعتبر الركيزة الأساسية للإعلام الجديد أو البديل، التي تتيح للأفراد والجماعات التواصل فيما بينهم عبر الفضاء الافتراضي. صادق (2008 . 218)

وتعرف شبكات التواصل الاجتماعي أيضا بأنها: شبكات اجتماعية تفاعلية تتيح التواصل لمستخدميها في أي وقت يشاءون وفي أي مكان من العالم: ظهرت على شبكة الانترنت منذ سنوات وتمكنهم أيضا من التواصل المرئي والصوتي وتبادل الصور وغيرها من الإمكانيات التي توطد العلاقة الاجتماعية بينهم. الديريلي (2011 . 183)

ويعرفها الباحثان (Boyd,D,M & Ellison ,N,B) أنها عبارة عن خدمات توجد على شبكة الويب تتيح للأفراد بناء وإنشاء شخصية عامة أو شبه عامة ضمن نظام محدد، ويمكنهم وضع قائمة لمن يرغبون في مشاركتهم الاتصال ورؤية قوائمهم أيضا وتلك القوائم التي يصنعها الآخرون خلال النظام. Boyd(2013 . 23)

وتصنف هذه المواقع ضمن مواقع الجيل الثاني (ويب 2.0) وسميت اجتماعية لأنها أتت من مفهوم بناء مجتمعات، وبهذه الطريقة يستطيع المستخدم التعرف إلى أشخاص لديهم اهتمامات مشتركة في شبكة الانترنت والتعرف على المزيد من المواقع في المجالات التي تهتمه ومشاركة صورته ومذكراته وملفاته مع العائلة والأصدقاء وزملاء العمل.

كما أن مواقع الشبكات الاجتماعية هي صفحات الويب التي يمكن أن تسهل التفاعل النشط بين الأعضاء المشتركين في هذه الشبكة الاجتماعية الموجودة بالفعل على الانترنت وتهدف إلى توفير مختلف وسائل الاهتمام والتي من شأنها تساعد على التفاعل بين الأعضاء بعضهم ببعض وتبادل الأفكار ويمكن أن تشمل هذه الميزات (المراسلة الفورية، الفيديو، الدردشة، تبادل الملفات، مجموعات النقاش).

1-2- نشأة شبكات التواصل الاجتماعي وتطورها:

المرحلة الأولى:

بدأت مجموعة من المواقع الاجتماعية في الظهور في أواخر التسعينات مثل (كلاس ميتس) عام 1995 للربط بين زملاء الدراسة، وموقع (دجريزس) عام 1997 حيث ركز الموقع على الروابط المباشرة بين الأشخاص وكانت تقوم فكرته أساسا على فكرة بسيطة يطلق عليها الدرجات الست للانفصال، وظهرت في تلك المواقع الملفات الشخصية للمستخدمين وخدمة إرسال الرسائل الخاصة لمجموعة من الأصدقاء، وظهرت أيضا عدة مواقع أخرى مثل (لايف جورنال) وموقع (كايوورد) الذي أنشئ في كوريا سنة 1999، وكان ابرز ما ركزت عليه مواقع التواصل الاجتماعي في بدايتها خدمة الرسائل القصيرة والخاصة بالأصدقاء.

المرحلة الثانية:

تشير شبكات التواصل الاجتماعي إلى مجموعة من التطبيقات على الويب (مدونات، مواقع مشاركة، الوسائط المتعدد، وغيرها...) اهتمت بتطوير التجمعات الافتراضية مركزة على درجة كبيرة من التفاعل والاندماج والتعاون، ولقد ارتبطت هذه المرحلة بشكل أساسي بتطور خدمات شبكة الانترنت، وتعتبر مرحلة اكتمال الشبكات الاجتماعية، ويمكن أن نؤرخ لهذه المرحلة بانطلاق موقع (ماي سبايس) وهو موقع أمريكي مشهور، تم موقع الفيسبوك، وتشهد المرحلة الثانية من تطور الشبكات الاجتماعية على الإقبال المتزايد من قبل المستخدمين لمواقع الشبكات العالمية، ويتناسب ذلك مع تزايد مستخدمي الانترنت على مستوى العالم، وان الميلاد الفعلي للشبكات الاجتماعية كما نعرفها اليوم كان مع بداية عام 2002، حيث ظهر موقع فرندستر (Friendster) الذي حقق نجاحا دفع غوغل (Google) إلى محاولة شراءه سنة 2003، وفي النصف الثاني من العام ظهر في فرنسا موقع سكاى روك (Sky rock) تحقيق كمنصة للتدوين ثم تحول بشكل كامل إلى شبكة اجتماعية سنة 2007، وقد استطاع موقع

سكاي روك تحقيق انتشار واسع ليصل في جانفي 2008 إلى المركز السابع في ترتيب المواقع الاجتماعية وفقا لعدد المشتركين، ومع بداية 2005 ظهر موقع ماي سبايس الأمريكي الشهير الذي تفوق على غوغل في عدد مشاهدات صفحاته، ويعتبر موقع ماي سبايس من أوائل الشبكات الاجتماعية وأكبرها على مستوى العالم ومعه منافسه الشهير فيس بوك (Facebook) والذي كان قد بدا في الانتشار المتوازي مع ماي سبايس حتى قام فيسبوك في 2007 بإتاحة تكوين تطبيقات للمتطوعين، وهذا أدى إلى زيادة أعداد مستخدمي الفيسبوك بشكل كبير، وعلى مستوى العالم، ونجح بالتفوق، وفي عام 2008 ظهرت أيضا عدة مواقع أخرى مثل تويتر (Twitter)، يوتيوب (YouTube)، لتستمر ظاهرة مواقع الشبكات الاجتماعية في التنوع والتطور. رامي (2003. 23)

1-3- أنواع مواقع التواصل الاجتماعي:

منذ الظهور الأول لمواقع التواصل الاجتماعي تعددت وتتنوعت بين شبكات شخصية وعامة تطمح لتحقيق أهداف محددة تجاريا مثلا ومنذ بدايتها اختلفت المواقع التي تصدر القائمة بين سنة وأخرى، ومع تطور مواقع التواصل الاجتماعي أصبح تصنيفها يأتي بالنظر إلى الجماهير حيث تصدر القائمة عدد من الشبكات أهمها: الفيسبوك، تويتر، يوتيوب، غوغل بلس، واتس اب، انستغرام وهي المواقع التي نتحدث عنها باعتبارها أهم مواقع التواصل الاجتماعي في الوقت الحالي وكذلك بالنظر إلى اختلاف تخصص كل موقع، وسنتناول بشيء من التفصيل لهذه المواقع الاجتماعية المختلفة.

أ- الفيسبوك Facebook:

يعد الفيسبوك Facebook موقع ويب للتواصل الاجتماعي يمكن الدخول إليه عن طريق التسجيل المجاني، وتديره شركة فيسبوك محدودة المسؤولية كملكية خاصة لها، فالمستخدمون بإمكانهم الانضمام إلى الشبكات التي تنظمها المدينة أو جهة العمل أو المدرسة أو الإقليم، وذلك من أجل الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم، كذلك يمكن للمستخدمين إضافة أصدقاء وإرسال الرسائل إليهم، كما يمكن تحديث ملفاتهم الشخصية وتعريف الأصدقاء

بأنفسهم، ويشير اسم الموقع إلى دليل الصور هيئة التدريس والطلبة الجدد، والذي يتضمن وصفا لأعضاء الحرم الجامعي كوسيلة للتعرف إليهم.

وقد قام مارك زوكربيرج بتأسيس الفيسبوك بالاشتراك مع كل من داستين موسكوفيتز وكريس هيوز الذين تخصصوا في دراسة علوم الحاسوب وكانا رفيقا زوكربيرج في سكن الجامعة عندما كان طالبا في جامعة هارفارد، وكانت عضوية الموقع مقتصرة في البداية على طلبة جامعة هارفارد، ولكنها امتدت بعد ذلك لتشمل الكليات الأخرى في مدينة واشنطن وجامعة ايبي ليج وجامعة ستانفورد، ثم اتسعت دائرة الموقع لتشمل أي طالب جامعي، ثم طلبة المدارس الثانوية، وأخيرا أي شخص يبلغ من العمر 13 عاما فأكثر، ويضم الموقع حاليا أكثر من 350 مليون مستخدم على مستوى العالم. عامر (2011. 203-204)

ب- اليوتيوب YouTube:

اختلفت الآراء حول موقع يوتيوب وما إذا كان هذا الموقع شبكة اجتماعية أو لا، حيث تميل بعض الآراء إلى اعتباره موقع مشاركة الفيديو، أن تصنيفه كنوع من مواقع التواصل الاجتماعي نظرا لاشتراكه معها في عدة من الخصائص جعلنا نتحدث عنه كأهم هذه المواقع نظرا للأهمية الكبيرة التي يقوم بها في مجال نشر الفيديوهات واستقبال التعليقات عليها ونشرها بشكل واسع.

أي أن اليوتيوب موقع اليكتروني يسمح بدعم نشاط تحميل وتنزيل ومشاركة الأفلام بشكل عام ومجاني، وهو يسمح بالتدرج في تحميل وعرض الأفلام القصيرة من أفلام عامة يستطيع الجميع مشاهدتها إلى أفلام خاصة يسمح فقط لمجموعة معينة بمشاهدتها. ساري (2008. 302)

وهو أحد أشهر المواقع الالكترونية على شبكة الانترنت، وتقوم فكرة الموقع على إمكانية إرفاق أي ملفات تتكون من مقاطع الفيديو على شبكة الانترنت دون أي تكلفة مالية، فبمجرد أن يقوم المستخدم بالتسجيل في الموقع يتمكن من إرفاق أي عدد من الملفات ليراها ملايين الأشخاص حول العالم، كما يتمكن المشاهدون من إدارة حوار جماعي حول مقاطع

الفيديو من خلال إضافة التعليقات المصاحبة، فضلا عن تقييم ملف الفيديو من خلال إعطائه قيمة نسبية مكونة من خمس درجات لتعبر عن مدى أهمية ملف الفيديو من وجهة نظر مستخدم الموقع. حسونة (2014 . 7)

وقد تأسس هذا الموقع سنة 2005 بواسطة ثلاثة موظفين سابقين في شركة باي بال (paypal) وهم تشاد هيرلي، وستيف تشين، وجاود كريم في مدينة كاليفورنيا، ويستخدم الموقع تقنية الادوب فلاش بلاير لعرض المقاطع المتحركة، حيث أن محتوى الموقع يتنوع بين مقاطع الأفلام، والتلفزيون، ومقاطع الموسيقى، والفيديو المنتج من قبل الهواة وغيرها. ويعد الفيديو المرفوع من قبل جاود كريم بعنوان (أنا في حديقة الحيوان) أول فيديو يتم رفعه على موقع اليوتيوب، وكان بتاريخ 23 ابريل 2005 وتبلغ مدته (0:19) ثانية، ومنذ ذلك الوقت تم رفع المليارات من الأفلام القصيرة، وشاهدها الملايين من أبناء المعمورة وبكل اللغات، ليصبح الموقع الأكثر مشاهدة على الانترنت ولتشتريه شركة غوغل عام 2006 وتضمه لها، وقد أصبح اليوتيوب اليوم موقعا رئيسيا للفنانين والسياسيين وللهاواة على حد سواء لبث مقاطع الأفلام الخاصة بترويج أفلامهم، وأغانيتهم، ومنتجاتهم للعامه ومجانا، بل تطور اليوتيوب لتستخدمه الجامعات الحكومية لبث برامج النوعية أو الحصص الإلكترونية عبره. ساري (2008 . 302)

ج-غوغل بلس (+ Google):

يعتبر موقع غوغل بلس منافسا قويا لشبكات التواصل الاجتماعي الشهيرة بحيث يحتل مكانة بين شبكات التواصل الاجتماعي الأخرى مثل الفيسبوك وتويتر ولكنه في حقيقة الأمر مختلف عنها.

أطلقت شركة غوغل موقع غوغل بلس رسميا في يونيو 2011، ومنذ بداية انطلاقه تخطى عدد مستخدميه 25 مليون شخص خلال شهره الأول وذلك لم يحققه موقع فيسبوك في بداية انطلاقه.

د-انستغرام Instagram:

هو تطبيق مجاني لتبادل الصور والفيديو ومشاركتها أما علنا أو سرا وهي شبكة اجتماعية أيضا، أطلق في أكتوبر 2010، ويتيح للمستخدمين التقاط الصور، وإضافة فلتر رقمي إليها، ومن ثم مشاركتها في مجموعة متنوعة من خدمات الشبكات الاجتماعية مثل الفيسبوك والتويتر وشبكة انستغرام نفسها، وتضاف الصور على شكل مربع، على غرار كوداك وصور بولارويد وتستخدم عادة بواسطة كاميرات الهاتف المحمول ففي البداية كان دعم انستغرام على الاي فون والاي باد والاي بود تاتش في ابريل 2012 إضافة انستغرام دعم لمنصة الاندرويد، وفي يونيو 2013 جرى وضع تطبيق تصوير الفيديو بالشكل المتقطع للمستخدمين.

ه-الواتس اب WhatsApp:

هو تطبيق تواصل فوري، محتكر ومتعدد المنصات للهواتف الذكية ويمكن بالإضافة إلى الرسائل الأساسية للمستخدمين إرسال الصور، الرسائل الصوتية والوسائط. تأسس الوات ساب في عام 2009 من قبل الأمريكي بريان اکتون والأكراني جان كوم، وكلاهما من الموظفين السابقين في موقع ياهو Yahoo، ويقع مقرها في سانتا كلارا، كاليفورنيا. وقد قامت شركة فيسبوك بشراء الواتس اب في 19 فبراير 2014 بمبلغ 19 مليار دولار أمريكي، والواتس اب متاح لكل نظام اندرويد، ويتزامن مع جهات الاتصال في الهاتف لذلك لا يحتاج المستخدم لإضافة الأسماء في سجل منفصل.

و-شبكة تويتر Twitter:

كلمة تويتر Twitter تعني بالإنجليزية (مغرد) وهو ما يظهر في شكل الطائر الأزرق واتخذ من العصفورة رمزا له، وهو خدمة مصغرة تسمح للمغردين إرسال رسائل نصية قصيرة لا تتعدى 140 حرفا للرسالة الواحدة، ويجوز للشخص أن يسميها نصا مكثفا لتفاصيل كثيرة، ويمكن لمن لديه حساب في موقع تويتر أن يتبادل مع أصدقائه تلك التغريدات أو التويتيرات من خلال ظهورها على صفحاتهم الشخصية أو في حالة دخولهم على صفحة

المستخدم صاحب الرسالة، وتتيح شبكة تويتر خدمة التدوين المصغر، وإمكانية الردود والتحديثات عبر البريد الإلكتروني. رابحي (2012. 45)

وقد ظهر الموقع في أوائل عام 2006 كمشروع بحثي قامت به شركة Obvious الأمريكية وذلك على نطاق ضيق وغير متاح للجميع، لكن بعد ذلك تم إطلاقه رسمياً في أكتوبر 2006، وفي عام 2009 أصدرت جمعية اللهجة الأمريكية قائمتها السنوية للكلمات الجديدة، وقد اختارت كلمة تويتر وضمنتها بمعنى جديد يختلف عن المعنى الحرفي المعروف وهو التغريد والمعنى الجديد باللغة الإنجليزية هو (The ability to encapsulate human thought in 140 characters وباللغة العربية (القدرة على احتواء خواطر الإنسان في 140 حرفاً)، ولعل المعنى الجديد للكلمة يعبر عن الدور المتزايد والخطير في تطور دور الموقع على مستوى العالم. ريان (2012. 50)

1-4- مميزات شبكات التواصل الاجتماعي:

نذكر أن الشبكات الاجتماعية تتميز بعدة مميزات منها:

- العالمية: حيث تلغى الحواجز الجغرافية والمكانية، وتتخطى فيها الحدود الدولية، حيث يستطيع الفرد في الشرق التواصل مع فرد في الغرب بكل بساطة وسهولة.
- التفاعلية: فالفرد فيها كما أنه مستقبل وقارئ، فهو مرسل وكاتب ومشارك، فهي تلغي السلبية المقيتة في الإعلام القديم (التلفاز والصحف الورقية) وتعطي حيزاً للمشاركة الفاعلة من المشاهد والقارئ.
- التنوع وتعدد الاستعمالات: فيستخدمها الطالب للتعلم، والعالم لبحث علمه وتعليم الناس، والكاتب للتواصل مع قرائه.... وهكذا.
- سهولة الاستخدام: فالشبكات الاجتماعية تستخدم بالإضافة للحروف وبساطة اللغة، تستخدم الرموز والصور التي تسهل للمستخدم التفاعل.
- التوفير والاقتصادية: اقتصادية في الجهد والوقت والمال، في ظل مجانية الاشتراك والتسجيل، فالفرد البسيط يستطيع امتلاك حيز على الشبكة للتواصل

الاجتماعي، وليست حكرا على أصحاب الأموال، أو حكرا على جماعة دون أخرى.

1-5- خصائص مواقع التواصل الاجتماعي:

تتشارك المواقع الاجتماعية في خصائص أساسية أبرزها:

- **الملفات الشخصية أو الصفحات الشخصية:**

من خلال الملفات الشخصية يمكن التعرف على اسم الشخص، ومعرفة المعلومات الأساسية عنه كالجنس، وتاريخ الميلاد، والاهتمامات والصور الشخصية، بالإضافة إلى غيرها من المعلومات، ويعد الملف الشخصي بوابة الدخول لعام الشخص، فمن خلال الصفحة الرئيسية للملف الشخصي يمكن مشاهدة نشاط الشخص مؤخرا، ومعرفة من هم أصدقاؤه وما هي الصور الجديدة التي وضعها إلى غير ذلك من النشاطات. (جرار (2012. 37)

- **المشاركة:**

وسائل التواصل الاجتماعي تشجع المساهمات وردود الأفعال من الأشخاص حيث أنها تطمس الخط الفاصل بين وسائل الإعلام والجمهور.

- **الانفتاح:**

معظم وسائل الإعلام عبر مواقع التواصل الاجتماعي تقدم خدمات مفتوحة لردود الفعل والمشاركة، أو الإنشاء والتعديل على الصفحات حيث أنها تشجع التصويت والتعليقات وتبادل المعلومات، بل نادرا ما توجد أية حواجز أمام الوصول والاستفادة من المحتوى.

- **المحادثة:**

حيث تتميز مواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام الاجتماعي عن التقليدية من خلال إتاحتها للمحادثة في اتجاهين، أي المشاركة والتفاعل عن الحدث أو الخبر أو المعلومة المعروضة.

- العلاقات / الأصدقاء:

وهي بمثابة الأشخاص الذين يتعرف عليهم الشخص لغرض معين، حيث تطلق المواقع الاجتماعية مسمى (صديق) على الشخص المضاف لقائمة الأصدقاء بينما تطلق بعض المواقع الاجتماعية الخاصة بالمحترفين مسمى اتصال أو علاقة الشخص المضاف للقائمة.

- إرسال الرسائل:

تتيح هذه الخاصية إمكانية إرسال رسائل مباشرة للشخص سواء كان في قائمة الأصدقاء أم لم يكن.

- البومات الصور:

تتيح الشبكات الاجتماعية لمستخدميها إنشاء عدد لا متناهي من الألبومات ورفع مئات الصور عليها، وإتاحة مشاركة هذه الصور مع الأصدقاء للاطلاع والتعليق عليها.

- المجتمع:

وسائل الاتصال الاجتماعية تسمح للمجتمعات المحلية لتشكيل مواقعها الخاصة بسرعة والتواصل بشكل فعال، ومن ثم ترتبط تلك المجتمعات في العالم اجمع حول مصالح أو اهتمامات مشتركة مثل حب التصوير الفوتوغرافي، أو قضية سياسية، أو برنامج تليفزيوني مفضل، ويصبح العالم بالفعل قرية صغيرة تحوي مجتمعا إلكترونيا متقاربا.

- المجموعات:

تتيح الكثير من المواقع الاجتماعية خاصية إنشاء مجموعة اهتمام، حيث يمكن إنشاء مجموعة بمسمى معين وأهداف محددة، ويوفر الموقع الاجتماعي لمالك المجموعة والمنضمين إليها مساحة أشبه ما تكون بمنتهى حوار مصغر واليوم

صور مصغر، كما تتيح خاصية تنسيق الاجتماعات أو الأحداث ودعوة أعضاء تلك المجموعة له وتحديد عدد الحاضرين والغائبين.

• الترابط:

تتميز مواقع التواصل الاجتماعي بأنها عبارة عن شبكة اجتماعية مترابطة بعضها مع بعض، وذلك عبر الوصلات والروابط التي توفرها صفحات تلك المواقع والتي تربط بمواقع أخرى للتواصل الاجتماعي أيضا مثل خبر ما على مدونة فيعجبك فترسل إلى معارفك على الفيسبوك، وهكذا مما يسهل ويسرع من عملية انتقال المعلومات.

• الصفحات:

ابتدع هذه الفكرة موقع فيسبوك، واستخدمها تجاريا بطريقة فعالة، حيث يعمل حاليا على إنشاء حملات إعلامية موجهة، تتيح لأصحاب المنتجات التجارية أو الفعاليات توجيه صفحاتهم وإظهارها لفئة يحددونها من المستخدمين، ويقوم الفيسبوك باستقطاع مبلغ عن كل نقرة يتم الوصول لها من قبل أي مستخدم قام بالنقر على الإعلان، إذ تقوم فكرة الصفحات على إنشاء صفحة يتم فيها وضع معلومات عن المنتج أو الشخصية أو الحدث، ويقوم المستخدمون بعد ذلك بتصفح تلك الصفحات عن طريق تقسيمات محددة، ثم إن وجدوا اهتماما بتلك الصفحات يقومون بإضافتها إلى ملفهم الشخصي. اسلام (2014 . 40)

1-6-دوافع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي:

توجد عدة دوافع تجعل الفرد ينتقل من العالم الواقعي إلى العالم الافتراضي وينشأ حسابا واحدا له على الأقل في إحدى مواقع التواصل الاجتماعي، ومن أهم الدوافع التي تدفع الأفراد وخصوصا الشباب لاستخدام هذه المواقع ما يلي:

- المشاركة الأسرية:

تشكل الأسرة الدرع الواقي للفرد حيث توفر له الأمن والحماية والاستقرار والمرجعية، ولكن في حالة افتقاد الفرد لهذه البيئة المتكاملة ينتج لديه نوع من الاضطراب الاجتماعي الذي يجعله يبحث عن البديل لتعويض الحرمان الذي قد يظهر مثلا في غياب دور الوالدين أو أحدهما بسبب مشاغل الحياة أو التفكك الأسري. مرسى (2012 . 157)

- الفراغ:

يعد الفراغ الذي ينتج عن سوء إدارة الوقت أو حسن استغلاله بالشكل السليم الذي يجعل الفرد لا يحس بقيمته ويبحث عن سبيل يشغل هذا الوقت من بينها مواقع التواصل الاجتماعي حيث أن عدد التطبيقات اللامتناهية الذي تنتجه شبكة الفيسبوك مثلا لمستخدميها ومشاركة كل مجموعة أصدقاء بالصور والملفات الصوتية يجعل الفيسبوك خاصة وشبكات التواصل الاجتماعي عامة أحد الوسائل لملء الفراغ وبالتالي يصبح كوسيلة للتسلية وتضييع الوقت عند البعض منهم.

- البطالة:

تعتبر عن عملية الانقطاع وعدم الاندماج المهني الذي يؤدي لدعم الاندماج الاجتماعي والنفسي ومنه إلى الإقصاء الاجتماعي الذي هو نتيجة تراكم العوائق والانقطاع التدريجي للعلاقات الاجتماعية وهي من أهم المشاكل الاجتماعية التي يعاني منها الفرد والتي تدفعه لخلق حلول للخروج من هذه الوضعية التي يعيشها حتى وإن كانت هذه الحلول افتراضية، فهناك من تجعل منه البطالة واستمراريتها شخصا ناقما على المجتمع الذي يعيش فيه باعتباره لم يوفر له فرصة للعمل والتعبير عن قدراته وأيديولوجياته كربط علاقات مع أشخاص افتراضيين من أجل الاحتيال والنصب.

- **الفضول:**

تشكل مواقع التواصل الاجتماعي عالما افتراضيا مليئا بالأفكار والتقنيات المتجددة التي تستهوي الفرد لتجربتها واستعمالها سواء في حياته العلمية أو العملية أو الشخصية، فمواقع التواصل الاجتماعي تقوم على فكرة الجذب وإذا ما توفرت ثنائية الجذب والفضول تحقق الأمر.

- **التعارف وتكوين الصداقات:**

سهلت مواقع التواصل الاجتماعي تكوين الصداقات حيث تجمع هذه الشبكات بين الصداقات الواقعية والصداقات الافتراضية فهي توفر فرصة لربط علاقات مع أفراد من نفس المجتمع أو من مجتمعات أخرى مختلفة بين الجنسين أو بين أفراد الجنس الواحد.

1-7- التأثيرات الايجابية والسلبية لمواقع التواصل الاجتماعي:

أ- التأثيرات الايجابية:

لا شك أن تكنولوجيا الشبكات الاجتماعية ومواقع التواصل لها بعد ايجابي في حياة الملايين من البشر وفي إحداث التغييرات الثقافية والاجتماعية والسياسية والنفسية في حياة الأفراد والمجتمعات ومن أهم هذه الآثار نجد:

- **نافذة مطة على العالم:** حيث وجد الملايين من أبناء الشعوب الأجنبية والعربية بشكل خاص في الشبكات الاجتماعية نافذة حرة لهم للاطلاع على أفكار وثقافات العالم بأسره.

- **فرصة لتعزيز الذات:** فمن لا يملك فرصة لخلق كيان مستقل في المجتمع يعبر به عن ذاته، فانه عند التسجيل بمواقع التواصل الاجتماعي وتعبئة البيانات الشخصية، يصبح لك كيان مستقل على الصعيد العالمي.

- **أكثر انفتاحا على الآخر:** إن التواصل مع الغير، سواء كان ذلك الغير مختلفا عنك في الدين والعقيدة والثقافة والعادات والتقاليد، واللون والمظهر والميول،

فإنك قد اكتسبت صديقا ذا هوية مختلفة عنك وقد يكون بالغرفة التي بجانبك أو على بعد آلاف الأميال في قارة أخرى.

- **منبر للرأي والرأي الآخر:** إن من أهم خصائص مواقع التواصل الاجتماعي سهولة التعديل على صفحاتها، وكذلك حرية إضافة المحتوى الذي يعبر عن فكرك ومعتقداتك، والتي قد تتعارض مع الغير، فالمجال مفتوح أمام حرية التعبير مما جعل مواقع التواصل الاجتماعي أداة قوية للتعبير عن الميول والاتجاهات الشخصية اتجاه قضايا الأمة المصيرية.

- **التقليل من صراع الحضارات:** فقد تعزز مواقع التواصل الاجتماعي من ظاهرة العولمة الثقافية، ولكنها في الآن ذاته تعمل على جسر الهوة الثقافية والحضارية، وذلك من خلال ثقافة التواصل المشتركة بين مستخدمي تلك المواقع وكذلك تبيان وتوضيح الهموم العربية للغرب بدون زيف الإعلام ونفاق السياسة، مما يقضي في النهاية على تقارب فكري على صعيد الأشخاص والجماعات والدول.

- **تزيد من تقارب العائلة الواحدة:** فاليوم ومع تطور تكنولوجيا التواصل فإنه أصبح أيسر على العائلات متابعة أخبار بعضهم البعض عبر مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة وأنها أرخص من نظيراتها الأخرى من وسائل الاتصال المختلفة.

- **تقدم فرصة رائعة لإعادة روابط الصداقة القديمة:** حيث بإمكانك من خلال هذه المواقع أن تبحث عن أصدقاء الدراسة أو العمل ممن اختفت أخبارهم بسبب تباعد المسافات أو مشاغل الحياة، وقد ساعدت هذه المواقع في بعض الحالات عائلات فقدت أبناءها أما بسبب التبنى أو الاختطاف أو الهجرة السرية.

ب- التأثيرات السلبية:

لقد ذكرنا إيجابيات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي فمثلا يوجد إيجابيات فبالمقابل له آثار سلبية فهي سلاح ذو حدين، ومن أهم هذه السلبيات نجد:

- يقلل من مهارات التفاعل الشخصي: فمع سهولة التواصل عبر هذه المواقع فإن ذلك سيققل من زمن التفاعل على الصعيد الشخصي للأفراد والجماعات المستخدمة لهذه المواقع وكما هو معروف فإن مهارات التواصل الشخصي تختلف عن مهارات التواصل الإلكتروني، ففي الحياة الطبيعية لا تستطيع أن تخلق محادثة شخص ما فوراً وان تلغيه من دائرة تواصلك بكبسة زر. فضل الله (2011 .20)

- إضاعة الوقت: حيث أنها مع خدماتها الترفيهية التي توفرها للمستخدمين، قد تكون جذابة جداً لدرجة تنسى معها وقتك.
- الإدمان على مواقع التواصل: إن استخدامها خاصة من قبل الشباب بسبب الفراغ يجعله أحد النشاطات الرئيسية في حياة الفرد اليومية، وهو ما يجعل ترك هذا النشاط أو استبداله أمراً صعباً للغاية خاصة وأنها تعد مثالية من ناحية الترفيه لملء وقت الفراغ الطويل.
- قلة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لغير الترفيه من قبل مجتمعاتنا العربية.
- ضياع الهوية الثقافية العربية واستبدالها بالهوية العالمية لمواقع التواصل: حيث أن العولمة الثقافية هي من الآثار السلبية لمواقع التواصل الاجتماعي بنظر الكثيرين.
- انعدام الخصوصية: تواجه أغلبية المواقع الاجتماعية مشكلة انعدام الخصوصية مما تتسبب بالكثير من الأضرار المعنوية والنفسية على الشباب وقد تصل في بعض الأحيان لأضرار مادية، فلم المستخدم على هذه الشبكة يحتوي على جميع معلوماته الشخصية إضافة إلى ما يبثه من هموم، ومشاكل قد تصل بسهولة إلى يد أشخاص قد يستغلونها بغرض الإساءة والتشهير.

- الصداقات قد تكون مبالغ فيها أو طاغية في بعض الأحيان: فجميع الأشخاص الذين تعرفهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي نضيفهم كأصدقاء وهو لقب غير دقيق، لان الصداقة تتشكل مع الزمن وليس فورا، ففيه نوع من النفاق.
- انتحال الشخصيات: تبقى مجهولة المصدر الحقيقي خلف مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي دافعا أحيانا إلى مستخدميها في الابتزاز وانتحال الشخصية ونشر المعلومات المضللة وتشويه السمعة، أو في الجريمة كالدعارة أو السرقة أو الاختطاف.

2: شبكة التواصل الاجتماعي الفيسبوك:

2-1- مفهوم الفيسبوك:

هو مساحة حرة للمستخدم، يمكن للفرد من الاتصال مع الأصدقاء الخاصين به كما يمكنه من الوصول إلى أصدقائهم الآخرين، وبالتالي ما يجذب المستخدمين هو احتمال أن يكون جزءا من المجتمع واللقاء مع الناس لتبادل الخبرات مع أقرانهم والأصدقاء القدامى، والفيسبوك يربط بين الناس من خلال الشبكات الاجتماعية ويسمح لأي شخص لديه عنوان إلكتروني صحيح التواصل مع الأصدقاء، والانضمام إلى المجموعات وتبادل الرسائل والصور فمن خلال المشاركة يشعر بأنه جزء من المجتمع.

ويرى حلاسة (2013) أن الفيسبوك مجتمع افتراضي شبه متكامل، يجمع اهتمامات ومصالح الأفراد والمؤسسات في مكان واحد، له استخدامات متعددة جدا، تتميز هذه الشبكة بتطبيقاتها المتنوعة والمفيدة، وهي مجتمع وذلك لان شبكة الفيسبوك عبارة عن ملتقى يكاد يكون حقيقي للكثير من الأصدقاء والتجمعات ذات التوجه والاهتمامات المشتركة، هذه الشبكة أصبحت تجمع جميع ما يرغب الإنسان أن يراه أو يشاركه في مكان واحد من خلال الصفحات المتعددة والمجموعات الكثيرة المنتشرة على الموقع، ولا ننسى بالطبع أهم ما يميز شبكة الفيسبوك ألا وهو الكم الهائل من التطبيقات المفتوحة المصدر للمطورين

الخارجين والذين يستطيعون من خلالها زيادة كفاءة وتحقيق أهداف الصفحات الفردية أو المؤسساتية الموجودة على الشبكة الاجتماعية. (حلاسة 2013 . 26)

ويوفر الفيسبوك لأعضائه ومرتابيه صفحة شخصية تمثل (مدونة Blog) على شبكة المعلومات، يناقش فيها صاحب الصفحة أصدقاءه ويتكلم معهم ويتبادل معهم الصور والفيديو والصوتيات ولكن الإمكانيات التي يوفرها الموقع لا تقتصر على ذلك، وإنما تتجاوزها إلى خدمة التشبيك، بمعنى خلق الشبكات الاجتماعية من خلال البحث عن الأصدقاء على الموقع واقتراح أصدقاء جدد لضمهم لقائمة أصدقاء العضو صاحب الصفحة ومن خلال تكوين المجموعات ذات الأهداف والاهتمامات المتباينة وهكذا لا يساعد الفيسبوك الأفراد فقط على تكوين شبكة اجتماعية توفر لهم إمكانية الاتصال بأصدقائهم وعائلاتهم وأصدقاء العمل بفاعلية عبر شبكة المعلومات، وإنما يحفزهم على توسيع الشبكات الاجتماعية التي يدورون في فلكها لتشمل أصدقائهم وأصدقاء أصدقائهم ومن يقاربونهم الرؤى والأفكار والاهتمامات الثقافية والاجتماعية والسياسية. المصليحي (2012 . 117)

2-2- فكرة نشأة شبكة الفيسبوك:

في العام 2004 كان انطلاق شبكة الفيسبوك كشبكة تواصل اجتماعي خاصة بطلبة كليات جامعة هارفارد ليتوافق مع ما صمم هذا الموقع لأجله وهو خدمة طلبة الجامعة، وقد كان الانضمام إلى هذا الموقع في البداية يتطلب أن يكون المستخدم احد طلبة الجامعة ولديه بريد الكتروني منها ليتم عملية التسجيل في الموقع، وعندما وسع الموقع نطاق عمله لجامعات أخرى كان يتطلب أيضا بريدا الكترونيا من ذات الجامعة ليثبت انضمام المستخدم لهذه الجامعة مما جعل الموقع في البداية محدودا ومقتصرا على فئة ومجتمع محدد وصغير نسبيا. (Boyd 2013 . 63)

وتأسس الفيسبوك على يد شاب عشريني أمريكي اسمه (مارك زوكربيرج) بالتعاون مع اثنين من رفاقه بالسكن الجامعي في جامعة هارفرد، وقد كان الموقع في البداية مقتصرًا على طلبة الجامعة فقط.

ثم امتدت خدمات الموقع بعد ذلك لتشمل الكليات الأخرى في مدينة بوسطن وجامعة (إيفي ليج) وجامعة (سنافورد)، لتتسع دائرة الموقع وتشمل أي طالب جامعي، ثم طلبة المدارس الثانوية، وأخيرا أي شخص يبلغ من العمر 13 عاما فأكثر، ويضم الموقع حاليا أكثر من مليار مستخدم على المستوى العالمي.

2-3-سمات وخدمات شبكة الفيسبوك:

يتضمن الفيسبوك عددا من السمات التي تتيح للمستخدمين إمكانية التواصل مع بعضهم البعض وقد ذكر (فورة، 2012) بعض هذه السمات:

- سمة **Wall** أو لوحة الحائط وهي عبارة عن مساحة مخصصة في صفحة الملف الشخصي لأي مستخدم بحيث تتيح للأصدقاء إرسال الرسائل المختلفة إلى هذا المستخدم.
- سمة **Poke** أو النكزة التي تتيح للمستخدمين إرسال "نكزة" افتراضية لإثارة الانتباه إلى بعضهم البعض، وهي عبارة عن إشارة يخطر المستخدم بان أحد الأصدقاء يقوم بالترحيب به.
- سمة **Photos** أو الصور التي يمكن للمستخدمين من تحميل الألبومات والصور من أجهزتهم إلى الموقع.
- سمة **Status** أو الحالة التي تتيح للمستخدمين إمكانية إبلاغ أصدقائهم بأماكنهم وما يقومون به من أعمال في الوقت الحالي وجدير بالذكر انه يمكن مشاهدة لوحة الحائط الخاصة بالمستخدم لأي شخص يمكنه مشاهدة الملف الشخصي لهذا المستخدم وفقا لإعدادات الخصوصية.
- سمة **News feed** أو التغذية الإخبارية التي تظهر على الصفحة الرئيسية لجميع المستخدمين، حيث تقوم بتمييز بعض البيانات مثل: التغيرات التي تحدث في الملف الشخصي، وكذلك الأحداث المرتقبة وأعياد الميلاد الخاصة بأصدقاء المستخدم.

- سمة **Facebook notes** أو تعليقات الفيسبوك والتي تم إضافتها في 22 من شهر أغسطس لعام 2006، وهي سمة متعلقة بالتدوين تسمح بإضافة العلامات والصور التي يمكن تضمينها.
- سمة **Chat** إرسال رسائل فورية إلى شبكات الاتصال باستخدام برنامج **Comet** ويوفر هذا التطبيق للمستخدمين إمكانية التواصل مع الأصدقاء، وهو يشبه في أداء وظيفته برامج إرسال الرسائل الفورية الموجودة على سطح المكتب.
- سمة **Gifts** أو الهدايا، التي تتيح للمستخدمين إرسال هدايا افتراضية إلى أصدقائهم تظهر على الملف الشخصي للمستخدم الذي يقوم باستقبال الهدية، وتتكلف الهدايا 1.00 دولار لكل هدية، حيث يمكن إرفاق رسالة شخصية بها.
- سمة **Marketplace** أو السوق الذي يتيح للمستخدمين نشر إعلانات مبنية مجانية.
- إمكانية **Facebook Beta**، وهي نسخة تجريبية من الفيسبوك عبارة عن إعادة تصميم مبتكرة لواجهات الاستخدام الخاصة بمستخدميه على شبكات محددة.
- خدمة **Vedio call** حيث قامت شركة فيسبوك بالتعاون مع شركة سكايب الشهيرة من تقديم خدمة تمكن المستخدمين من إجراء محادثات من خلال الفيديو.
- سمة **Time line profile**، حيث قامت شركة فيسبوك في سبتمبر 2011 بالإعلان من خلال مؤتمر في سان فرانسيسكو عن تعديلات جذرية في المحتوى والشكل وهي خاصية توفر شكلا جديدا للبروفایل الشخصي معتمدا على الترتيب الزمني واللحظات التي مر بها المستخدم. فورة (2012. 36)

2-4- شبكة التواصل الاجتماعي الفيسبوك في الجزائر:

كشفت الدراسة التي قامت بها شركة "إمار" أن أربعة مواقع (03 دولية وموقع واحد جزائري) تحتل صدارة المواقع الأكثر زيارة بالجزائر مشيرة إلى أن الفيسبوك هو موقع التواصل الاجتماعي الأكثر زيارة بحيث يتردد عليه يوميا 9.7 مليون جزائري من البالغ سنهم 15 عاما وما فوق.

ويزور يوميا أكثر من 3.7 مليون جزائري من البالغ سنهم 15 عاما وما فوق موقع يوتيوب" وأكثر من 500 000 "غوغل" و "انستغرام" أما "واد كنيس" المختص في البيع على الانترنت فيزوره 300 000 شخص يوميا من نفس الفئة العمرية.

أما فيما يتعلق بالاستخدام اليومي للانترنت فإن مواقع التواصل الاجتماعي (فيسبوك وتويتر ولينكدإين) تحصد حصة الأسد بالجزائر بنسبة 82% من مجموع المستخدمين متبوعة بالبحث بنسبة 24%.

أما زيارة المواقع الترفيهية (ألعاب موسيقى إذاعة أفلام مقاطع الفيديو تلفزيون يوتيوب...) فتمثل 21% من مستعملي الانترنت في حين 7% فقط من يطلعون على الصحافة على شبكة الانترنت وبلغت نسبة من يتصلون عبر الفيديو مثل "سكايب" و "فايبر" و"واتس آب" 11%.

ويقوم 9% من مستخدمي الانترنت بأبحاث للاحتياجات المهنية فيما يقرأ 7% الصحافة اليومية عبر الخط إضافة إلى ذلك يطلع ويرد 4% على بريدهم الإلكتروني بينما يحمل 4% أفلاما وموسيقى وألعابا في حين يحمل 2% برامج الكترونية.

وبخصوص متوسط التردد اليومي على شبكات التواصل الاجتماعي حسب الجنس والسن خاصة أكدت "إمار" أن مواقع التواصل الاجتماعي اندمجت في الحياة اليومية للجزائريين.

وفي هذا الصدد أشارت الدراسة أن 38% من الجزائريين البالغين 15 سنة وما فوق يترددون يوميا على مواقع التواصل الاجتماعي مبينة مشيرة إلى تفاوت في التردد على هذه الوسيلة الإعلامية الجديدة ضمن مختلف فئات المجتمع الجزائري.

كما ذكرت الدراسة أن مواقع التواصل الاجتماعي تجذب يوميا 49% من الرجال مقابل 28% فقط من النساء و 41% من سكان المدن مقابل 24% من سكان الأرياف.

ومن جهة أخرى أشارت الدراسة إلى أن "الهوة بين الأجيال تتجلى أكثر في علاقة الجزائريين بهذه الوسيلة الإعلامية الجديدة إذ "يتردد يوميا على مواقع التواصل الاجتماعي

71% من فئة 15-24 سنة و46% من فئة 25-34 سنة و22% من فئة 35-44 سنة و12% فقط من فئة 45-54 سنة و8% من فئة 55 سنة". (socialbakers(2019)

خلاصة:

في هذا الفصل تطرقنا لمفهوم التفكير الايجابي لدى الأفراد عامة ولدى الطلبة الجامعيين بالخصوص وما يلعبه من دور في حياة الأفراد وهذا من خلال تمتع الأفراد بمهارات يمكن قياسها من خلال مقياس التفكير الايجابي لعبد الستار إبراهيم الذي قسمه لأبعاد مكملة لبعضها البعض، فمعظم المفكرين اجمعوا على أن الشخص المتميز بتفكير ايجابي يتمتع بمجمل من المهارات لحل المشكلات في الحياة، وهذا ما جعلنا نقرنه باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ودفعنا لدراسة هذا الاستخدام سواء من الناحية الايجابية أو السلبية الذي ينعكس على ما يقدمه أو ينشره من خلال هذه الوسائل وبالتحديد الفيسبوك، حيث أن لهذه الوسائل استخداما ذو وجهتين ايجابية وسلبية، وتعتبر هذه الوسائل من أخطر الآفات في عصرنا الحالي وبخاصة لارتباطها بالتطور التكنولوجي الحاصل فلا يخلو منزل اليوم لا يتوفر على هواتف خلوية وانترنت وغيرها من وسائل الاتصال، التي سهلت اتصال الأفراد ببعضهم من جهة وساهمت في ظهور ظاهرة الإدمان عليها من جهة أخرى، وقد حاولنا أن نتعرف على هذه الوسائل من خلال تطور نشأتها السريع وكذا حجم الاستخدام بالنسبة للأفراد والمجتمعات وما تدره من أرباح على مطوريها.

الجانب الميداني

الفصل الثالث

منهج وإجراءات الدراسة

تمهيد:

لا تخلو أي دراسة ميدانية من جانبها التطبيقي الذي يعتبر كقاعدة لهذه الدراسة، ويتضمن هذا الإطار ما قمنا به من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة من حيث تحديد المنهج المعتمد وعينة الدراسة، والتأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

1-منهج الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة على حد علمنا قصد تحليل ودراسة الإشكالية التي تم طرحها، والمنهج الوصفي يعبر عن جمع البيانات بنوعها الكمية والكيفية حول الظاهرة محل الدراسة، من أجل تحليلها وتفسيرها واستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين الظواهر الأخرى، وصولاً إلى تعميمها. بوفاتح (2007 . 11)

2-مجتمع وعينة الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة محمد خيضر بسكرة من كلا الجنسين للعام الدراسي 2018/2019، وبعد تحديد المجتمع تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، حيث قدر عددها 90 طالبا وطالبة وتم اعداد مقياس التفكير الإيجابي اليكترونيا ونشره عبر صفحات كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة محمد خيضر بسكرة ، وتوزعت العينة حسب كل من: الجنس، السن، المستوى الدراسي، الكلية التي ينتمي إليها الطالب، مدة انشائه للحساب، الساعات التي يقضيها على الفيسبوك، الأوقات المفضلة للتصفح ،عدد الأصدقاء، وهذا ما توضحه الجداول التالية:

جدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
62.22%	56	اناث

ذكور	34	%37.77
المجموع	90	%100

يوضح الجدول (1) أن نسبة الاناث بلغت 62.22 % في حين بلغت نسبة الذكور %37.77.

جدول (2) يوضح توزيع افراد العينة حسب السن

السن	التكرار	النسبة المئوية
من 25 الى 19 سنة	56	%62.22
من 25 الى 35 سنة	25	%27.77
أكثر من 35 سنة	09	%10
المجموع	90	%100

يوضح الجدول (2) ان نسبة الأفراد في سن ما بين 19 الى 25 سنة جاء في اعلى الترتيب بنسبة %62.22 يليه السن ما بين 25 الى 35 بنسبة %27.77 واخيرا السن أكثر من 35 سنة بنسبة %10.

جدول رقم (3) يوضح توزيع افراد العينة حسب المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	التكرار	النسبة المئوية
1 جامعي	02	%2.22
2 جامعي	03	%3.33
3 جامعي	27	%10
ماستر	55	%61.11
دكتوراه	03	%3.33
المجموع	90	%100

يوضح الجدول (3) توزيع افراد العينة حسب المستوى الدراسي حيث جاء في اعلى الترتيب مستوى الماستر بنسبة 61.11% يليه مستوى 3 جامعي بنسبة 10% ثم المستويين 2 جامعي والدكتوراه بنسبة متساوية 3.33% وأخيرا مستوى 1 جامعي بنسبة 2.22%.

جدول رقم (4) يوضح توزيع افراد العينة حسب الكلية

النسبة المئوية	التكرار	الكلية
85.55%	77	كلية العلوم الاجتماعية
14.44%	13	كلية العلوم الانسانية
100%	90	المجموع

يوضح الجدول (4) توزيع افراد العينة حسب الانتماء للكلية حيث جاءت كلية العلوم الاجتماعية في الترتيب الأول بنسبة 85.55% ثم كلية العلوم الإنسانية بنسبة 14.44%.

جدول رقم (5) يوضح توزيع افراد العينة حسب مدة امتلاك حساب فيسبوك

النسبة المئوية	التكرار	مدة امتلاك حساب فيسبوك
2.22%	2	سنة واحدة
4.44%	4	سنتين
7.77%	7	ثلاث سنوات
85.55%	77	اكثر من ثلاث سنوات
100%	90	المجموع

يوضح الجدول (5) توزيع الأفراد حسب مدة امتلاك حساب فيسبوك وجاء في الترتيب الأول أكثر من ثلاث سنوات بنسبة 85.55% يليه ثلاث سنوات بنسبة 7.77% ثم سنتين بنسبة 4.44% وأخيرا سنة واحدة بنسبة 2.22%.

جدول (6) يوضح توزيع أفراد العينة حسب عدد الساعات التي يقضيها على الفيسبوك

يومية

عدد الساعات	التكرار	النسبة المئوية
من نصف ساعة الى ساعة	23	25.55%
من 1 ساعة الى 3 ساعات	28	31.11%
أكثر من 3 ساعات	39	43.33%
المجموع	90	100%

يوضح الجدول (6) أن أعلى نسبة لعدد الساعات التي يقضيها أفراد العينة على الفيسبوك

يومية أكثر من 3 ساعات حيث بلغت نسبته 43.33% وتليها كل من 1 ساعة الى 3

ساعات بنسبة 31.11% وأخيرا من نصف ساعة الى ساعة بنسبة 25.55%.

جدول (7) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الأوقات المفضلة للتواصل بالفيسبوك

الأوقات المفضلة	التكرار	النسبة المئوية
صباحا	3	3.33%
مساء	8	8.88%
ليلا	39	43.33%
في كل الاوقات بلا استثناء	40	44.44%
المجموع	90	100%

يوضح الجدول (7) أن الأوقات المفضلة للتواصل عبر الفيسبوك كان في كل الأوقات بلا

استثناء بنسبة 44.44% ثم تليها ليلا بنسبة 43.33% ثم وقت المساء بنسبة 8.88%

وأخيرا صباحا بنسبة 3.33%.

جدول (8) يوضح توزيع أفراد العينة حسب عدد الأصدقاء على صفحتك

عدد الأصدقاء	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 100	44	48.88%
من 100 الى 200	17	18.88%
أكثر من 200	29	32.22%
المجموع	90	100%

نلاحظ حسب الجدول (8) فان أعلى عدد أصدقاء أفراد العينة على الفيسبوك أقل من 100 صديق بنسبة 48.88% ثم تليها نسبة عدد الأصدقاء أكثر من 200 صديق بقيمة 32.22% وأخيرا من 100 الى 200 صديق بنسبة 18.88%.

3-أداة الدراسة وخصائصها السيكمترية

تطلبت الدراسة استخدام أداة واحدة لقياس متغيرات الدراسة وهي مقياس التفكير الايجابي وفيما يلي تأتي التفاصيل الخاصة بهذا المقياس وكيفية حساب الصدق والثبات لها:

3-1 التعريف بأداة الدراسة:

يتألف مقياس التفكير الايجابي لعبد الستار (2010) من (110) فقرة موزعة على عشرة محاور، وتتألف كل فقرة من عبارتين (أ) و(ب) ويطلب من المستجيب أن يختار من العبارتين عبارة واحدة فقط تنطبق عليه كل فقرة وتعطى الفقرة (أ) الدرجة (2) والفقرة (ب) الدرجة (1) ويجمع درجات كل الفقرات ليصبح لكل فرد درجة كلية تمثل درجته على مقياس التفكير الايجابي ويكون اتجاه تصحيح جميع الفقرات ايجابي، وتعد أدنى درجة يحصل عليها المستجيب تمثل السلبية في التفكير ويجب أن تبلغ (71) فأدنى في حين الايجابية في التفكير على المقياس يجب أن تصل (142) فما فوق ويتكون المقياس من الأبعاد التالية:

جدول (9) محاور مقياس التفكير الايجابي وأرقام عبارات كل محور

الأبعاد	أرقام العبارات
التوقعات الايجابية والتفاؤل	1.2.3.4.5.6.7.8
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	9.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30
الشعور العام بالرضا	31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42
التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين	43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54
السماحة والأريحية	55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65
الذكاء الوجداني	66.67.68.69.70.71.72.73.74.75
تقبل غير مشروط للذات	76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92
تقبل المسؤولية الشخصية	93.94.95.96.97.98.99.100
المجازفة الايجابية	101.102.103.104.105.106.107.108.109.110

3-2 الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم التأكد من صدق وثبات المقياس بالطرق التالية:

- **صدق المحكمين:** حيث تم عرض المقياس في صورته الحالية على مجموعة من الخبراء والأساتذة علم النفس وعلوم التربية بالجامعات الفلسطينية وكانت نسبة موافقة المحكمين على فقرات المقياس لا تقل عن 85% مما يعني ان المقياس صالح للتطبيق على عينة الدراسة.

- صدق البناء باستخدام طريقة الاتساق الداخلي:

تم تطبيق المقياس على عينة من أجل إيجاد معاملات الارتباط بين الأبعاد مع بعضها البعض وقد تبين أنه توجد ارتباطات دالة احصائياً بين كل بعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة يساوي 0.05، وبذلك فإن المقياس يتسم بدرجة عالية من صدق الاتساق الداخلي.

- ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات المقياس قام الباحثون باستخدام طريقة التجزئة النصفية وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين الأسئلة الفردية والأسئلة الزوجية وقد ظهرت النتائج أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية جميعها كانت مرتفعة وان معامل الثبات الكلي كان (0.858) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

كما تم حساب معاملات الثبات بطريقة الفا-كرونباخ وكانت جميع نتائجها مرتفعة مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات. يحي (2015).

(15-14)

3-3 الخصائص السيكومترية للمقياس على البيئة الجزائرية:

طبق المقياس على عينة من الطلبة الجامعيين بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة عمار تليجي الاغواط للتأكد من صلاحيته على البيئة الجزائرية، حيث قامت الباحثة بتطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة، وقد تم اختيار حجم العينة الأساسية بنسبة (28%) بناء على اقتراحات بعض المتخصصين في القياس والتقويم أن يكون عدد الأفراد الدراسات الوصفية يأخذ بنسبة (28%) من مجتمع عدده بالمئات. عبيد (2003. 31)

وتم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مقدره ب (50) طالب وطالبة، لأجل حساب الخصائص السيكومترية لهذا المقياس، والتأكد من صلاحيته، والجدول التالي يبين توزيع الطلبة الجامعيين حسب الجنس.

جدول (10) توزيع أفراد العينة حسب النوع

النوع		الإناث		الذكور		المجموع	
طلبة كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
		25	25	50%	50	50%	100%

يتضح لنا من خلال الجدول أن عدد الطلبة والطالبات متساوي حسب الجنس وقد تم اختيار حجم عينة الدراسة الاستطلاعية بنسبة (5%) أي بتقدير (50) فردا من أصل (22380) طالب وطالبة.

وقد تم حساب معامل الصدق والثبات بعدة طرق هي:

3-3-1 صدق المقياس:

• **الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):** وهو قدرة المقياس على التمييز بين طرفي

الخاصية التي يقيسها حيث يطبق المقياس على مجموعة المفحوصين، وترتب

الدرجات التي تم الحصول عليها تنازليا أو تصاعديا، ثم يقارن بين المجموعتين

المتناقضتين اللتان تقعان على طرفي الخاصية. **قدور (2013. 104)**

تم الاعتماد لحساب صدق المقياس على الصدق التمييزي، حيث تم ترتيب الدرجات

من الأدنى إلى الأعلى بحيث تم اخذ 27% من أعلى التوزيع، و 27% من درجات

أدنى التوزيع، فكان عدد الأفراد (14) فردا، وبعد ذلك تم حساب (T) لمعرفة الفروق

بين المجموعتين. **عبد الحليم (2006. 250)**

والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (11) نتائج صدق المقياس بطريقة الصدق التمييزي

المتغير المقاس	مجموعات المقارنة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار T	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التفكير الايجابي	المجموعة العلوية	14	197.92	3.77	36.23	26	دال عند 0.01

			2.24	155.42	14	المجموعة السفلية	
--	--	--	------	--------	----	---------------------	--

نلاحظ من خلال الجدول المحصل عليه أن قيمة (T) بلغت القيمة (36.23) عند درجة الحرية (26) بمستوى الدلالة الإحصائية (0.01) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس التفكير الايجابي عند الطلبة بين المجموعتين، وذلك لصالح المجموعة العليا، أي المقياس لديه قدرة تمييزية حيث بلغ متوسط المجموعة العليا (197.92) بينما متوسط المجموعة الدنيا بلغ (155.42) وهذا ما يؤكد أن المقياس صادق.

- **صدق الاتساق الداخلي:** صدق الاتصال الداخلي من أهم أنواع الصدق التي يمكن استخدامها للتحقق من صدق الأداة، ويرتبط هذا النوع من الصدق بالتحقق من الاتساق بين أبعاد المقياس، ومدى ارتباطها بالدرجة الكلية، وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي قامت الباحثتان بحساب ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس. عيشة (2016 . 140)

جدول (12) نتائج صدق المقياس بطريقة صدق الاتساق الداخلي

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ر"	الدلالة الإحصائية
التوقعات الايجابية والتفاؤل	14.02	1.67	0.554	0.01
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	18.18	3.36	0.707	0.01
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	17.30	2.49	0.508	0.01
الشعور العام بالرضا	20.28	1.48	0.723	0.01
التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين	18.66	2.80	0.826	0.01

0.01	0.660	3.7	15.70	السماحة والأريحية
0.01	0.682	2.28	14.80	الذكاء الوجداني
0.01	0.779	4.11	25.68	تقبل غير مشروط للذات
0.01	0.769	2.74	11.86	تقبل المسؤولية الشخصية
0.01	0.678	1.53	16.76	المجازفة الايجابية
	1	17.89	173.24	الدرجة الكلية

يتضح لنا أن هناك ارتباط بين كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي، حيث أن هذه الأبعاد صادقة عند مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي المقياس صادق.

3-3-2 ثبات المقياس:

يؤكد التعريف الشائع للثبات انه يشير إلى إمكانية الاعتماد على أداة القياس واستخدام الاختبار، وهذا يعني أن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار، إذا ما استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة، أي الثبات يشير إلى انه عند تكرار تطبيق الاختبار نحصل على نتائج لها صفة الاستقرار. فاطمة (2002. 165)

حيث اعتمدت الباحثة في حساب ثبات المقياس مجموعة من الطرق هي:

- ثبات المقياس بطريقة ألفا-كرونباخ: يعتبر معامل ألفا-كرونباخ أحد مؤشرات الاتساق الداخلي للقياس، ويمثل معامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار بطرق مختلفة، ويتم حساب تباين كل بند من بنود المقياس، ثم مجموع التباينات، وكذلك تباين الدرجة الكلية للمقياس، وتشتت أن تقيس بنود المقياس سمة واحدة فقط. ابو هاشم (2006. 9)

تمت معالجة البيانات بطريقة ألفا-كرونباخ لمقياس التفكير الايجابي والجدول الموالي يوضح نتائج اختبار ألفا-كرونباخ.

جدول (13) نتائج معامل الثبات ألفا-كرونباخ لمقياس التفكير الايجابي

متغيرات الدراسة	عدد البنود	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الثبات ألفا-كرونباخ
التفكير الايجابي	110	50	173.24	17.89	0.933

نلاحظ من خلال نتائج الجدول المحصل عليها أن معامل الثبات بلغ القيمة (0.933) وهي قيمة كبيرة تدل على الثبات، وبما أن هذه القيمة تقترب من الواحد فهي قيمة عالية وتدل على الثبات المرتفع للمقياس وبالتالي مقياس التفكير الايجابي ثابت. عيشة (2016). (141)

• حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية: يتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين نصفي الاختبار باستخدام معادلة (جوتمان)، وبما أن المقياس طبق في بيئة عربية مشابهة للبيئة الجزائرية فقد اعتمد على الثبات الذي توصل إليه الباحث (قاسم، 2010) والمقدر ب (0.73)، ورغم ذلك اعتمدنا في حساب الثبات على طريقة التجزئة النصفية، والتأكد من ثباته بطريقة (جوتمان)، والجدول التالي يلخص لنا نتائج معالجة البيانات بطريقة التجزئة النصفية كما يلي:

جدول (14) نتائج معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

متغيرات الدراسة	عدد البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العينة	معامل الثبات	
التفكير الايجابي	الفردية	89.96	9.21	16	قبل التصحيح	بعد التصحيح
	الزوجية	83.28	10.95	16	0.572	0.721
	الكلية	173.24	17.89	32		جوتمان

من خلال نتائج الجدول المحصل عليها نلاحظ أن قيمة معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، وصلت إلى (0.572) قبل التصحيح وبعد التصحيح بطريقة (جوتمان) وصلت إلى القيمة (0.721) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس، وهناك طريقة أخرى للتأكد من ثبات الأداة وهي حساب ثبات كل بعد من أبعاد المقياس بمعامل الثبات ألفا-كرونباخ والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (15) معامل ألفا-كرونباخ لقياس ثبات أبعاد مقياس التفكير الايجابي

الإبعاد	عدد البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الثبات
التوقعات الايجابية والتفاؤل	8 بنود	14.02	1.67	0.756
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	11 بندا	18.18	3.36	0.734
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	11 بندا	17.30	2.49	0.753
الشعور العام بالرضا	12 بندا	20.28	1.48	0.752
التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين	12 بندا	18.66	2.80	0.731
السماحة والأريحية	11 بندا	15.70	3.07	0.740
الذكاء الوجداني	10 بنود	14.80	2.28	0.742
تقبل غير مشروط للذات	17 بندا	25.86	4.11	0.721
تقبل المسؤولية الشخصية	9 بنود	11.86	2.74	0.736
المجازفة الايجابية	10 بنود	16.76	1.53	0.753
الدرجات	110 بندا	173.24	17.89	0.862

يتضح من خلال الجدول أن معامل ثبات كل بعد عال وهذا يدل على أن مقياس التفكير الايجابي يتمتع بدرجة عالية من الثبات. عيشة (2016 . 142)

4-إجراءات الدراسة:

بعد التأكد من صدق وثبات الأداة وصلاحيته لقياس ما وضعت لأجله قمنا بالإجراءات

التالية:

- تم برمجة المقياس اليكترونيا من خلال تطبيق Google forms.
- ثم تم نشر المقياس في صفحات التواصل الاجتماعي الخاصة بطلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - بسكرة، ومن أهمها صفحة نادي علم النفس العيادي.
- بعدها تم جمع الاستبيانات واستبعاد الاستبيانات التي لم يتم الإجابة عنها.
- تم ترميز أداة الدراسة، كما تم توزيع البيانات حسب الأصول ومعالجتها إحصائيا من خلال جهاز الحاسوب للحصول على نتائج الدراسة.

5-الأساليب الإحصائية:

اعتمدنا على بعض الأساليب الإحصائية بهدف تسهيل عملية العرض والتحليل والتفسير وصولا إلى نتائج الدراسة التي سنخرج بها ويمكن توضيحها كالتالي:

- تطبيق مقاييس النزعة المركزية المتمثلة في (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري).

- دراسة دلالة الفروق وذلك بتطبيق: اختبار (T) لدلالة الفروق بين المتوسطات، وقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستعمال حزمة البرنامج الإحصائي في العلوم الاجتماعية (spss22) والتي حصلنا على النتائج التي ستعرض في الفصل الموالي.

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى كل ما يخص الإجراءات المنهجية للدراسة، ابتداء من منهج الدراسة والذي كان المنهج الوصفي في دراستنا هذه لملائمته لطبيعة الدراسة على حد علمنا قصد تحليل ودراسة الإشكالية التي تم طرحها، وكذا التعريف بأداة الدراسة وخصائصها السيكمترية وكذا تقنينها على البيئة الجزائرية من خلال الدراسة التي قامت بها باحثتان من جامعة الاغواط على الطلبة الجامعيين وسنتطرق لنتائج الدراسة وتحليلها في الفصل الموالي.

الفصل الرابع
عرض ومناقشة نتائج
الدراسة

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرضاً تفصيلياً للنتائج التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق أداة الدراسة، واستناداً إلى ما تم جمعه من بيانات وفق تسلسل أهداف البحث، بالإضافة إلى تفسير ومناقشة هذه النتائج، وذلك من خلال الإجابة على تساؤلات الدراسة والتحقق من فرضياتها، ثم عرض ما يمكن استخلاصه من مؤشرات، وفيما يلي وصف لهذه الإجراءات.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية "نتوقع مستوى مرتفع للتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي" وللإجابة عن السؤال الأول استخدمنا في حسابنا مقاييس النزعة المركزية والتمثلة في المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والمقارنة للتفكير الإيجابي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (16) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة مستوى التفكير الإيجابي

متغيرات الدراسة	العينة	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري
التفكير الإيجابي	90	192.78	194.5	13.18

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه: أن المتوسط الحسابي بلغ القيمة (192.78) والانحراف المعياري بلغ القيمة (13.18) وهذه القيمة مقاربة نوعاً ما للوسيط الذي بلغت قيمته (194.5)، وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصل إليه كل من آزاد قادر (2013)، مطرش وزميلتها (2013)، والقريشي (2012)، وعلي تركي (2012)، ويمكن تفسير ذلك لكون أن الطلبة الجامعيين يمتلكون مهارات وقدرات من حل المشكلات، التي تواجههم وبالعودة إلى مفهوم التفكير الإيجابي، وكون الطالب لديه بعض الاستراتيجيات، وبعض الخطط التدريجية لتغيير الطريقة التي يفكر بها، فهو كما ذكره "حجازي" نقلاً عن (القريشي، 2012) عبارة عن نواة الاقتدار المعرفي وفاعلية التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، والتغلب على محنها وشدائدها، أيضاً فهو راجع إلى دور التفكير الإيجابي في زيادة ثقة الطلبة بأنفسهم

وقدرتهم على إيجاد الحلول المهارية الكفيلة لمواجهة المواقف والمشاكل، كون الطالب رهين طريقة تفكيره فان اختار أن يفكر بإيجابية، يستطيع أن يتجنب الكثير من المشاعر غير المرغوبة، وهذا التفسير يرتبط مع المنظور المعرفي.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية " نتوقع تباين شيوخ أبعاد التفكير الايجابي بين الطلبة الجامعيين مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي"، وللإجابة عن السؤال الثاني تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لأبعاد التفكير الايجابي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (17) متوسطات أبعاد التفكير

متغيرات الدراسة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التوقعات الايجابية والتفاؤل	90	14.66	1.86
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	90	17.3	1.86
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	90	19.88	1.24
الشعور العام بالرضا	90	22.6	1.70
التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين	90	20.68	2.43
السماحة والأريحية	90	19.6	2.58
الذكاء الوجداني	90	17.78	1.97
تقبل غير مشروط للذات	90	29.41	2.87
تقبل المسؤولية الشخصية	90	14.02	1.59
المجازفة الايجابية	90	16.82	1.84
الدرجات	90	192.78	19.94

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه امتلاك الطلبة للتفكير الايجابي، وبالتالي امتلاك مجموعة خصائص ومهارات، منها التقبل غير المشروط للذات في الرتبة الأولى، بمتوسط

قدره (29.41) واخذ بعد الشعور العام بالرضا متوسط قيمته (22.6)، ووفقا ل (عبد المريد، 2012) فان تجنب تحقير الذات أمام الآخرين يسبب الحصول على انتباههم أو عطفهم، وبالتالي تعبر عن مدى ثقة في الذات لدى الطلبة الجامعيين، والذي ارتبط بالرضا على الذات وانعكس عليه، بحيث أتى هذا البعد بالمرتبة الثانية، ويدل ذلك على أن الطلبة الجزائريين يشعرون بالاستقلالية بانتقالهم من مرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية وتزداد الثقة وعدم حاجتهم للآخرين، وبالتالي الاعتماد على أنفسهم في حل المشكلات والتعامل معها بإيجابية، وهذا ينعكس بشكل كبير على الشعور العام بالرضا.

كما نلاحظ أن بعد التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين اخذ قيمة 20.68 مما يعني امتلاك الطلبة لليونة في تقبل الآخر وآراءه، وبالنسبة لحب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، وبعد السراحة والأريحية، فقد جاءت قيم متوسطاتها متقاربة على التوالي (19.88) (19.6) ، وتدل هذه النتيجة على حب التطلع والتعلم واكتساب المعرفة الصحية والمناسبة لدى الطلبة، إلا أن التعلم الجيد قد يأتي من خلال التجارب التي يمر بها الشباب وهي تتراوح بين تجارب جيدة وأخرى سيئة ذات تأثير سلبي، كما أن القدرة على التسامح والأريحية تسمح لهم بالتعامل مع الخبرات المؤلمة من خلال أفكاره ومعتقداته واعتبارها من الماضي. وقد جاءت الأبعاد الذكاء الوجداني والضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية والمجازفة الايجابية متقاربة حيث بلغت على التوالي (17.78) (17.3) (16.82) والتميز خلالها يتضح أن المهارات والقدرات المعرفية والعقلية الانفعالية التي تساهم بشكل مهم في تخطي الصعوبات والعقبات التي يتعرض لها الشباب، وتشير النتيجة المتحصل عليها على أن الطلبة الجامعيين يتميزون بهذه المهارات والقدرات.

بالإضافة إلى أن الذكاء الوجداني يتمثل في قدرة الفرد على تمييز مشاعره، تسييرها بشكل جيد، وكذا قدرته على تمييز مشاعر الآخرين والقدرة على التعامل معها، وهذا الذكاء يمنح للفرد النجاح الكافي في تسيير علاقاته مع الآخرين والوصول إلى حلول جيدة، وقد يعود ذلك لكون الشباب الجامعي يحتكون ببعض باختلاف ثقافتهم والانفتاح على الآخر واكتساب مهارات في فهم الاختلاف وتقبله مما يؤدي إلى زيادة ونمو الذكاء الوجداني.

ونلاحظ أن بعد التوقعات الايجابية والتفاؤل وبعد تقبل المسؤولية الشخصية ، جاءت متوسطاتها على التوالي (14.66) (14.02)، وهي أيضا نسب مقاربة حيث يتميزون بإقدامهم على القيام بالمهام بشكل ايجابي، وهذا يتطلب قدرة ومهارة عالية في تقدير الجوانب الايجابية في كل المهمات،، نتيجة لهذه المكتسبات فإنهم يمتلكون رؤية ايجابية ومتفائلة، إضافة لذلك كون الشباب لديهم الكثير من الأهداف التي يطمحون لتحقيقها، وبالتالي فإنهم لا يتقبلون ذواتهم بشكل تام وهذا قد يعود لكونهم فئة نشطة، وفي حركة دائمة نحو مهمات متجددة ومتطلبات متنوعة، وبالتالي الوصول إلى التقبل بشكل كبير يبقى دائما محدودا، لكن هذا لا يعني انه لا يوجد تقبل للذات بحيث يوجد تقبل للذات وللمسؤولية الشخصية لديه، وفيما ذكر (شين لوبيز، 2013) أنه لدى الأشخاص توقعات مرتفعة حول الكفاءة الذاتية، فإنهم تبعا لذلك سوف يؤمنون بان جهودهم الشخصية (المهارات الشخصية) هي التي سوف تحدد النتائج، وان الأشخاص المتفائلون يمكن أن يكونوا متفائلين لأنهم يعملون بجد. لوبيز (2013 . 184)

وفي نظرنا فان بعد التوقعات الايجابية وبعد تقبل المسؤولية الشخصية جاء في المرتبة الأخيرة من حيث الترتيب فقد يرجع ذلك لتأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الفرد من خلال ما يتم نشره خصوصا في الآونة الأخيرة ما تشهده بلادنا الجزائر من تطورات على المستوى السياسي والاجتماعي وحتى الاقتصادي والتي قد تؤثر سلبا على تلك التوقعات الايجابية أو التفاؤل فالطالب الجامعي قد يرى نوعا من الضبابية لمستقبله وعد تقبله بشكل كبير للمسؤولية التي يتحلى بها في هذه المرحلة بالذات. لكن عموما ومما تقدم ذكره نستنتج أن الطلبة الجامعيين يمتلكون التفكير الايجابي وبمستوى جد مرتفع.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha = 0.05)$ في أبعاد التفكير الايجابي وفقا للنوع"، وللإجابة عن السؤال الثالث استخدمنا اختبار (T) وذلك

للتحقق من وجود الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، في مقياس التفكير الايجابي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (18) اختبار (T) للمقارنة بين متوسطات أبعاد التفكير الايجابي حسب النوع

الأبعاد	النوع	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار T	درجة الحرية	معامل الثبات			
التوقعات الايجابية والتفاؤل	إناث	56	14.75	1.68	-0.51	88	0.36			
	ذكور	34	14.53	2.14						
الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	إناث	56	17.16	1.70	0.86		88	0.40		
	ذكور	34	17.53	2.10						
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	إناث	56	19.77	1.32	1.23			88	0.54	
	ذكور	34	20.09	1.11						
الشعور العام بالرضا	إناث	56	22.64	1.49	-0.30				88	0.02
	ذكور	34	22.53	2.03						
التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين	إناث	56	20.71	2.39	-0.12	88				0.30
	ذكور	34	20.65	2.53						
السماحة والأريحية	إناث	56	19.23	2.80	1.75		88			0.01
	ذكور	34	20.21	2.05						

0.07 غير دال إحصائياً	-0.19	1.86	17.82	56	إناث	الذكاء الوجداني
		2.16	17.74	34	ذكور	
0.78 غير دال إحصائياً	0.90	2.83	29.20	56	إناث	تقبل غير مشروط للذات
		2.93	29.76	34	ذكور	
0.26 غير دال إحصائياً	-0.76	1.52	14.13	56	إناث	تقبل المسؤولية الشخصية
		1.70	13.85	34	ذكور	
0.86 غير دال إحصائياً	-0.22	1.81	16.86	56	إناث	المجازفة الايجابية
		1.93	16.76	34	ذكور	
0.54 غير دال إحصائياً	0.46	12.65	192.27	56	إناث	الدرجات
		14.17	193.65	34	ذكور	

يتبين من الجدول أعلاه أن:

ان قيمة (T) للفروق وفقاً للجنس في التفكير الايجابي (0.46) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة 0.05 حيث جاءت لصالح الذكور بمتوسط الحسابي قدره (193.65) أما الإناث فجاء المتوسط الحسابي (192.27) وهذا يعني انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً للجنس في التفكير الايجابي.

أما بالنسبة لأبعاد التفكير الايجابي تراوحت قيمة (T) بين (1.75) و (0.12) وبين ما هو دال عند مستوى الدلالة (0.05) وغير دال إحصائياً بحيث تمثلت الفروق ذات الدلالة الإحصائية وفقاً للجنس في بعدين فقط بعد الشعور العام بالرضا فقيمة (T) كانت (-0.30) لصالح الإناث بمتوسط حسابي قدره (22.64) و (22.53) للذكور، وبعد السراحة والأريحية (T) قيمتها (1.75) لصالح الذكور بمتوسط قدره (20.21) أما الإناث (19.23).

أما بالنسبة للأبعاد التي لا توجد فروق وفقا للجنس فهي، التوقعات الايجابية والتفاؤل بقيمة (T) تساوي (-0.51) لصالح الإناث، حيث جاء متوسط الإناث ب (14.75) وللذكور بقيمة (14.53)، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا حيث اخذ (T) قيمة (0.86) لصالح الذكور بمتوسط قدره (17.53) أما الإناث فقيمته (17.16) ،حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي قيمة (T) جاءت ب (1.23) لصالح الذكور حيث المتوسط الحسابي للذكور يقدر ب (20.09) وبالنسبة للإناث (19.77)، التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين (-0.12) لصالح الإناث بمتوسط قدره (20.71) وبالنسبة للذكور (20.65)، الذكاء الوجداني (-0.19) لصالح الإناث بمتوسط قدره (17.82) أما الذكور فقيمته (17.74)، تقبل غير مشروط للذات (0.90) لصالح الذكور بمتوسط قدره (29.76) وبالنسبة للإناث (29.20)، بعد التقبل المسؤولية الشخصية حيث (T) تقدر ب (-0.76) لصالح الإناث بمتوسط قدره (14.13) أما للذكور فبمتوسط قدره (13.85)، المجازفة الايجابية قيمة (T) كانت (-0.22) لصالح الإناث المقدره (16.86) وبالنسبة للذكور (16.76).

هذه النتائج ليست لها دلالة إحصائية وبالتالي لا توجد فروق بين الذكور والإناث على مستوى هذه الأبعاد.

بالتالي فان نتيجة هذه الدراسة عموما لم تتوصل لوجود فروق في التفكير الايجابي بين الإناث والذكور، وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما توصل إليه كل من (تركي،2012)، و(قاسم،2009) ودراسة (هافرين،2005)، واختلف مع ما توصل إليه(غانم،2005) ويمكن تفسير هذه النتيجة بالعودة إلى العوامل الاجتماعية والثقافية والنفسية، فالذكور مقارنة بالإناث في المجتمعات العربية والمجتمع الجزائري، أصبحوا لا يحملون على عاتقهم الكثير من الضغوطات والمسؤوليات التي تولد نوعا من الأفكار السلبية والتوترات، بالإضافة إلى النظرة المتشائمة للمستقبل مقارنة بالإناث حيث تعد التنشئة الاجتماعية للذكور والإناث في الوقت الحالي تتطلب منهم أن يكونوا على طبيعة معينة تعتمد على إظهار سلوكيات النضج والتحمل معا وفقا للثقافة العربية والجزائرية، وبالتالي يشتركون تقريبا في طريقة تفكيرهم، وهو ما يتمثل في المرونة في التفكير لديهم، والشعور بالارتياح، و فاعلية الذات وفيما

يخص أبعاد التفكير الإيجابي فان النتائج لم تثبت وجود فروق في جميع الأبعاد ماعدا في بعدي الشعور العام بالرضا والسماحة والأريحية، حيث كانت بها الفروق لصالح الإناث وهي على التوالي الشعور العام بالرضا، السماحة والأريحية، ويمكن تفسير ذلك بنوع أسلوب التفكير للإناث، يجعلها تميل لتقبل الآخر، بحيث تنشئ الإناث على حسن التصرف، التفاؤل والقواعد الأخلاقية والثقافية التي تنتمي لها عادات عقلية ومهارات معرفية تسمح لها بالليونة في التفكير والتعامل مع الآخرين، وتتجلى في القدرة على التسامح حيث أن تربية الإناث منذ الطفولة تقوم على التسامح وتجاوز الخبرات المؤلمة، وتحقيق التوازن النفسي، وهذا ما ينعكس على تقبل الذات حيث تسعى البنت إلى محاولة تحقيق ذاتها وتجنب النظرة الدونية للآخرين لها.

وبالنسبة لوجود فروق لصالح الذكور فقد سجلنا هذه النتيجة على الأبعاد التالية الشعور العام بالرضا والسماحة والأريحية، ويعتمد هذان البعدان عن التجربة وحب التطوع وطبيعة التنشئة الاجتماعية للذكور الحافلة بالتجارب والنشاط مقارنة بالإناث حيث تميل حياتهن للمحدودية مقارنة بالذكور، وبالتالي نجد الثقافة السائدة تساهم في تنمية الشعور بالرضا عن النفس و عما تم تحقيقه وكذا في توقع الأمور بإيجابية.

أما فيما يخص الأبعاد الأخرى التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي وبعد التقبل المسؤولية الشخصية الذكاء الوجداني تقبل غير مشروط للذات تقبل المسؤولية الشخصية المجازفة الإيجابية، فانه لم نسجل فروق ذات دلالة إحصائية ويمكن تفسير ذلك أن للذكور والإناث على حد سواء يتمتعون بمستوى بتفكير ايجابي عالي ما يفسر النتائج المتحصل عليها من خلال المقياس وحيث أنهم يتمتعون بصفات ايجابية ترجمت في أبعاد المقياس فهم يسعون لتحمل المسؤولية الشخصية دون إلقاء الأعدار على غيرهم، وكذا تميزهم بالذكاء الإيجابي وحب التعلم والاكتشاف والتفتح المعرفي الصحي والمجازفة الإيجابية، فوفقا لما ذكره (إبراهيم، 2008) نقلا عن (قاسم، 2009) أن طبيعة الإنسان بمختلف الثقافات تسعى لتكوين نماذج جميلة لا يلقون الأعدار على غيرهم، وهذا ما ساهم في تطوير وتنمية العمليات العقلية

العليا كحل المشكلات والمرونة في التفكير إضافة إلى تحمل المسؤولية الشخصية أمام ذواتهم ومجتمعهم.

خلاصة:

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج أظهرت أن مستوى التفكير الايجابي لدى مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي من الطلبة مرتفع جدا، كما بينت انه يوجد تباين شيعوع أبعاد التفكير الايجابي بين الطلبة الجامعيين، وكذا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التفكير وفقا للجنس في جميع أبعاد التفكير الايجابي ما عدا بعدي الشعور العام بالرضا و السراحة والأريحية، وهذا يعزو إلى أن الطالب الجامعي يتمتع بمهارات عدة تجعل من تفكيره الايجابي جزءا لا يتجزأ من شخصيته فهي تنخرط تدريجيا حتى تصبح سمة لصاحبها، وهي تظهر عندما يتفاعل مع الآخرين.

خاتمة:

علم النفس الايجابي هو السبيل العلمي والتطبيقي إلى التعرف عن السلوك الإنساني الأمثل، وذلك بهدف استثمار ما لدى الأفراد من قوى وقدرات ومهارات، وبالتالي تغطية الجانب السلبي لديهم، والتفكير الايجابي يحمل في أبعاده الكثير من المفاهيم الخاصة والتميزة التي تسعى كل مؤسسات المجتمع لنقلها لأفرادها، ونجد فئة الشباب وهي الفئة الفاعلة والنشطة المعنية بتطوير مجتمعاتها، وتحقيق الازدهار والتقدم، ونخص بالذكر الشباب الجامعي، حيث يعول عليهم كثيرا كإطارات وفاعلين في لعب ادوار مهمة في بناء وتطوير بيئتهم، والشباب الجزائري هو الآخر معني بذلك، فالتفكير الايجابي يحمل ضمن أبعاده التفاؤل، التوقعات الايجابية، الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، الشعور بالرضا، التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين، السماحة والأريحية، الذكاء الوجداني، تقبل غير مشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، المجازفة الايجابية، وقد حاولنا معرفة من خلال البحث عن مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) وتوصلنا لوجود مستوى مرتفع من التفكير الايجابي لديهم، وتعتبر هذه النتيجة عن وعي الطلبة وحسن استخدام هذه المواقع التي ساهمت بشكل كثير في الرفع من مستوى التفكير الايجابي لديهم، وكذا قدرتهم على حل المشكلات والتعامل مع أوضاع بيئتهم الحالية، كما أظهرت النتائج وجود فروق في التفكير الايجابي لصالح الإناث مما يفسر دور التنشئة الاجتماعية والثقافة السائدة لتكوين

توجهات ايجابية لدى الطالبات، وبالمقابل ظهر تأثير الضغوط التي يعيشها الذكور في التفكير الايجابي خصوصا في بعد الشعور العام بالرضا، التقبل الايجابي للاختلاف عن الآخرين، الساحة والأريحية، تقبل غير مشروط للذات، المجازفة الايجابية، في حين سجلنا تفوقا لصالحهم في كل من الذكاء الوجداني التوقعات الايجابية والتفاؤل، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، وبالتالي توصلنا لمعرفة نقاط القوة والضعف لديهم مما يسمح لنا استثمارها وتطويرها من خلال برامج أو دراسات تثري مجال البحث الايجابي.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1- القران الكريم.
- 2- ابراهيم الفقي. (2007). *قوة التفكير*. سوريا: دار التوفيق.
- 3- ادوارد دي بونو. (2001). *قبعات التفكير الايجابي*. ابو ظبي: المجمع الثقافي (ترجمة خليل الجيوسي).
- 4- السيد محمد حسن ابو هاشم. (2006). *الخصائص السيكومترية لادوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام spss. الرياض: الملك سعود*.
- 5- الفقي ابراهيم. (2004). *قوة التحكم في الذات*. ط2. جدة: مؤسسة الخطوة الذكية.
- 6- الفقي ابراهيم. (2007). *المفاتيح العشرة للنجاح*. ط2. جدة: مؤسسة الخطوة الذكية.
- 7- المعجم الوسيط. (1972). *المعجم الوسيط*. القاهرة مصر: مطابع دار المعارف.
- 8- المنسي عبد الحليم محمود. (2006). *الاحصاء وقياس التربية وعلم النفس*. الاسكندرية: دار المعرفة.
- 9- انتوني روبرت. (2005). *ما وراء التفكير الايجابي* (مترجم). السعودية: مكتبة العبيكان.
- 10- برايلز جوديث. (2006). *لا تطعن نفسك في ظهرك*. بيروت: شركة الحوار الثقافي.
- 11- بيفر فيرا. (2011). *التفكير الايجابي ط8*. الرياض: مكتبة جرير.
- 12- تهاني زياد فورة. (2012). *فعالية اثراء منهاج تكنولوجيا التعليم باستخدام الشبكة الاجتماعية Facebook في تنمية مهارات استخدام الحاسوب والانترنت لدى الطالبات المعلمات في الجامعة الاسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة فلسطين*.
- 13- تيير فاين كورت. (2012). *سبعة ابعاد لصورة الذات الايجابية*. (ترجمة نوال الحنبلي).
- 14- جارح العتيبي. (2008). *تأثير الفيسبوك على طلبة الجامعات السعودية - رسالة ماجستير. الرياض السعودية: جامعة الملك سعود*.

- 15- جمال الدين مكرم ابن منظور. (1988). *لسان العرب ج1*. بيروت: دار الكتب العربية.
- 16- جمال محمد الخطيب. (2003). *تعديل السلوك دليل العاملين في المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية*. الامارات العربية المتحدة: مكتبة الفلاح.
- 17- جميل الطهر اوي اسلام . (2014). *الحاجات النفسية المشبعة لدى مستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي "الفيسبوك" من طلبة الجامعات - رسالة ماجستير*. غزة: الجامعة الاسلامية غزة.
- 18- حافظ العمري. (2014). *التفكير الايجابي ومصادر التأثير*. مجلة مسارات معرفية، 20-24.
- 19- حسين عيد يونس بسمة. (2016). *ادمان شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة*. رسالة ماجستير. غزة: جامعة غزة.
- 20- حلمي خضر ساري. (2008). *تأثير الاتصال عبر الانترنت في العلاقات الاجتماعية (دراسة ميدانية في المجتمع القطر)*. مجلة الجامعة، المجلد 24، العدد الاول و الثاني، دمشق، 302 - 304.
- 21- خالد غسان المقدادي. (2013). *ثورة الشبكة الاجتماعية . ط1*. الاردن: دار النفائس.
- 22- داودي محمد بوفاتح محمد. (2007). *منهجية كتابة البحوث العلمية والرسائل الجامعية*. الجلفة. الجزائر: المكتبة الاوراسية.
- 23- روبينز انتوني. (2006). *نصائح من صديق . دليل سريع وبسيط لتولي مسؤولية حياتك*. الرياض: مكتبة جرير.
- 24- زاهر رامي. (2003). *استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في العالم العربي*. مجلة التربية العدد 15 جامعة عمان الاهلية . عمان، 22-28.
- 25- سارة بكار. (2013). *انماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني*. تلمسان: جامعة ابي بكر بلقايد.

- 26- سعيد بن صالح الرقيب. (2008). اسس التفكير الايجابي وتطبيقاته اتجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية. المؤتمر الدولي تنمية المجتمع تحديات وافاق (الصفحات 09-11). ماليزيا: كلية التربية الجامعة الاسلامية.
- 27- سليمة رابحي. (2012). الحملات الانتخابية وشبكات التواصل الاجتماعي في الجزائر بين وسائط الاتصال الجديدة وانماط التبليغ التقليدية. ملتقى دولي حول شبكات التواصل الاجتماعي.
- 28- شين لوبيز. (2013). القياس في علم النفس الايجابي . ترجمة صفاء يوسف الاعسر واخرون. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- 29- عباس صادق. (2008). الاعلام الجديد المفاهيم والوسائل والتطبيقات. دار الشروق للنشر والطباعة.
- 30- عبد الرحمان علا. (2013). التفكير الايجابي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات قسم رياض الاطفال بالجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 159.
- 31- عبد الرزاق الدريملي. (2011). الاعلام الجديد والصحافة الاليكترونية . ط1. الاردن: دار وائل للنشر.
- 32- عبد الرؤوف احمد الطالع يحي محمود النجار. (2015). التفكير الإيجابي وعلاقتو بجودة الحياة لدي العاممين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة. غزة : جامعة الاقصى فلسطين.
- 33- عبد الستار ابراهيم. (2008). عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني الايجابي. القاهرة: دار الكاتب.
- 34- عبد الستار ابراهيم. (2011). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث - اساليبه وميادين تطبيقاته. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- 35- عزيمة عباس السلطاني. (2010). تاثير منهج ارشادي لتنمية التفكير الايجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب بكرة السلة. مجلة علوم التربية الرياضية.
- 36- غنيم عثمان عليان ربحي مصطفى. (2000). مناهج واساليب البحث العلمي : النظرية والتطبيق. عمان: دار الصفاء.

- 37- فتحي حسين عامر. (2011). وسائل الاتصال الحديثة من الجريدة الى الفيس بوك . ط1. القاهرة، مصر: دار العربي للنشر والتوزيع.
- 38- فيرا بيفر. (2003). التفكير الايجابي. الرياض: مكتبة جرير.
- 39- قادر ازاد حسن. (2014). مستوى التفكير الايجابي وعلاقته بدقة الاداء الدفاعي للاعب الحر بالكرة الطائرة. مجلة الرافين للعلوم الرياضية، 122-139.
- 40- قحطان احمد الطاهر. (2005). تعديل السلوك. ط1. القاهرة: دار القاهرة للطباعة والنشر.
- 41- كريمان بدير. (2006). التعلم الايجابي وصعوبات التعلم . رؤى نفسية تربوية معاصرة. القاهرة: عالم الكتب.
- 42- ليلي احمد جرار. (2012). الفيس بوك والشباب العربي. عمان: مكتبة الفلاح.
- 43- محمد سيد ريان. (2012). الاعلام الجديد ط1. القاهرة: مركز الازهرام للنشر والترجمة والتوزيع.
- 44- محمد عقيل الطيبي. (2003). مهارات التفكير الايجابي في المدرسة الاساسية. عمان: اولوية عربية في عصر العولمة.
- 45- مشري مرسي. (2012). شبكات التواصل الاجتماعي الرقمية نظرة في الوظائف. مجلة المستقبل العربي، العدد 395، لبنان، 157-160.
- 46- مصطفى حجازي. (2012). اطلاق طاقة الحياة - قراءة في علم النفس الايجابي. بيروت: التنوير.
- 47- مصطفى فؤاد عبيد. (2003). مهارات البحث العلمي. فلسطين: اكااديمية الدراسات العالمية.
- 48- منتصر شعبان حلاسة. (2013). واقع استخدام المنظمات الاهلية في قطاع غزة لشبكات التواصل الاجتماعي في تعزيز علاقتها بالجمهور. غزة: رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية.

- 49- ميرفت علي خفاجة فاطمة صابر عوض. (2002). *اساس ومبادئ البحث العلمي*. مصر: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.
- 50- ناصر ابراهيم المحارب. (1990). *العلاج الاستعرافي السلوكي*. الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.
- 51- ناهدة عبد واخرون زيد. (2013). *مستوى التفكير الايجابي وعلاقته بالحصيلة المعرفية بالكرة الطائرة. المؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية للعلوم الانسانية (الصفحات 241-254)*. مجلة العلوم الانسانية.
- 52- نجلاء محمود المصيلحي. (2012). *الفييس بوك ورأس المال الاجتماعي في مصر*. مجلة شؤون اجتماعية، 115(29)، 111-147.
- 53- نسرين حسونة. (2014). *الاعلام الجديد المفهوم والوسائل والخصائص والوظائف*. شبكة الالوكة، 7-9.
- 54- نعيمة بوزاد عيشة علة. (2016). *التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين - دراسة ميدانية بالاغواط*. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 124-149.
- 55- نوبيات قدور. (2013). *علاقة الكدر الزوجي بكل من الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المتزوجين بمدينة ورقلة*. رسالة دكتوراه منشورة. ورقلة: جامعة قاصدي مرباح.
- 56- فضل الله وائل مبارك خضر. (2011). *اثر الفييس بوك على المجتمع*. ط1. الخرطوم: المكتبة الوطنية للنشر.
- 57- باليس وسليمان. (2009). *قوة التفكير الايجابي*. القاهرة: كنوز للنشر والتوزيع (ترجمة هند رشدي).
- 58- يوسف العنزي. (2008). *اثر التدريب على التفكير الايجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت (رسالة دكتوراه غير منشورة)*. جامعة القاهرة: معهد الدراسات والبحوث التربوية.

المراجع باللغة الاجنبية:

- 1- Boyd, D. M. (2013, Nov. 10). *Definition, history, and scholarship*.
Récupéré sur Journal of computer-Mediated Communication,
2007 ،Vol. 13 Issue 1:
<http://jcmc.indiana.edu/vol13/issue1/boyd.ellison.html>.
- 2- Easterbook, K. (2001). Psychology discovers happiness. *I'm ok,
the new republic journal*, 20-23.
- 3- Maurizio, F. (2003). Hostility changes following antidepressant
traitment relationship to stress and negative thinking. *Journal of
psychiatric research* 30 (6), 459-467.
- 4- Neck, c. p. (1992). Thought self leadership. the influence of self-
talk and mental imagery on performance. *Journal of
organizational behavior* 13, 681-699.
- 5- *socialbakers*. (2019, 04 12). Récupéré sur
<https://www.socialbakers.com/statistics/facebook>
- 6- Stallard, P. (2002). *Think Good - Feel Good*. England: John Wiley
& Sons.

الملاحق

الملحق رقم 01:

استمارة البيانات الأولية

السلام عليكم

زملائي زميلاتي الطلبة

في إطار انجاز بحث لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي، حول التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين، أضع بين أيديكم مقياس التفكير الايجابي راجيا منكم الإجابة على الأسئلة التي تتضمنها بجدية وحزم، على أن تتم الإجابة على جميع بنود المقياس لكي تكتمل الدراسة، مع التأكيد أن هذه المعلومات سرية ولا تستخدم إلا لخدمة أغراض البحث العلمي.

المقياس موجه لكل من طلبة قسمي العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة بسكرة.

النوع:

 ذكر أنثى

السن:

 19 - 25 25-35 35 فما فوق

المستوى الدراسي:

 1 جامعي 2 جامعي 3 جامعي

 ماستر دكتوراه

القسم:

 العلوم الاجتماعية العلوم الإنسانية

هل لديك صفحة على الفيسبوك؟

 نعم لا

منذ متى تملك صفحة على الفيسبوك؟

 سنة واحدة سنتين ثلاث سنوات أكثر من ثلاث سنوات

ما هو عدد الأوقات التي تقضيها في تصفح الفيسبوك؟

 من نصف ساعة إلى ساعة من ساعة إلى ثلاث ساعات أكثر من ثلاث ساعات

ما هي الأوقات المفضلة لتصفحك للفيسبوك؟

 صباحا مساء ليلا في كل الأوقات بلا استثناء

كم يبلغ عدد أصدقائك على الفيسبوك؟

 اقل من 100 صديق من 100 إلى 200 صديق أكثر من 200 صديق

الملحق رقم 02

مقياس التفكير الايجابي

فيما يلي مجموعة من العبارات تصف بعض أساليبنا من التفكير في الشخصية والمواقف الاجتماعية، كل عبارة

منها تتكون من عبارتين فرعيتين "أ" و"ب"، نرجو أن تقرأ كل عبارة منها وأن تقرر أي العبارتين الفرعيتين تنطبق عليك بأن تضع دائرة أو علامة صح على العبارة التي تتفق معها سواء كانت (أ) أو (ب)، وأن تترك العبارة التي لا توافقك بدون أي علامات.

تذكر أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة ... فما توافق عليه من عبارات قد لا يوافق الآخرون عليها. والعكس بالعكس لذا نرجو أن تعكس إجاباتك طريقة تفكيرك في الأمور كما تعبر عنها أي عبارة تختارها من العبارتين.

.1	
1	(أ) أعتقد أن الغد أفضل من اليوم (ب) لا أري في المستقبل ما يدعو للتفاؤل
2	(أ) أمني كبير في المستقبل (ب) لا أعقد آمالا كثيرة على المستقبل
3	(أ) أعتقد أنني محظوظ (ب) أعتقد أنني سيء الحظ
4	(أ) أعتقد أنني أميل للتفاؤل. (ب) أعتقد أنني أميل للتشاؤم.
5	(أ) أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد 10 أعوام. (ب) أشعر بالخوف الشديد من المستقبل
6	(أ) مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل (ب) المصائب مصائب ولا يأتي منها إلا الشقاء والألم

	(أ) أعتقد أن أموري تسير دائما إلى الأحسن	7
	(ب) أموري تسير من سيئ إلى أسوأ	
	(أ) ببعض الجهد سأجعل من المستقبل أفضل من الحاضر	8
	(ب) مهما واجتهدت أعتقد أن المستقبل مكتوب علينا.	
.2		
	(أ) أحب أنواع الفن والأغاني لدي تلك التي تدعو للتفاؤل والأمل	9
	(ب) أحب الأغاني التي تميل للحزن وإثارة الشجن	
	(أ) أستطيع بسهولة أن أغير في أفكار الآخرين نحوي	10
	(ب) يحمل الآخرون عني كثيرا من الأفكار الخاطئة يصعب على تصحيحها.	
	(أ) أستطيع أن أتحكم في مشاعري نحو الأشياء حتى وإن كانت مؤلمة	11
	(ب) إذا حدث شيء مؤلم، فإنني لا أستطيع أن أمنع شعوري بالألم منه	
	(أ) بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في الغضب	12
	(ب) لا أستطيع أن أوقف نفسي إذا غضبت من أحد	
	(أ) بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في القلق	13
	(ب) أشعر فجأة بالقلق ولا أستطيع أن أوقف نفسي إذا شعرت به	
	(أ) أعتقد أنني صبور	14
	(ب) أفقد صبري بسهولة	
	(أ) يمكنني أن أتحكم في أحلامي	15
	(ب) من المستحيل على الإنسان أن يتحكم في أحلامه	
	(أ) تسيطر على حالات مفاجئة من التوتر بدون أي سبب.	16
	(ب) عموما أنا إنسان هادي ولا انفعل بسهولة.	
	(أ) إذا ارتفع صوت أحد على فإنني أستجيب بالمثل مهما علا مركزه.	17
	(ب) ليس من عادتي أن استجيب انفعاليا حتى ولو أراد أحد أن يثيرني.	
	(أ) لا أنسى أبدا ولا أغفر لشخص يخطئ في حقى.	18
	(ب) أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقى.	
	(أ) معروف عني عموما أنني شخص انفجاري وسريع الغضب.	19
	(ب) نادرا ما أتصرف باندفاع و دون حساب للعواقب.	
.3		
	(أ) إذا غضبت لا أملك نفسي من الثورة و قد أحطم ما أمامي من أبواب أو أثاث	20

	(ب) أغضب دائما لأسباب محددة وسرعان ما أعود لحالتي الهادئة.	
21	(أ) أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفي لتجنبها (ب) لا أهتم بمعرفة نقاط الضعف لأنها ستزيد من إحساسي بالضعف	
22	(أ) بيدي أن أجعل الآخرين يحبوني أو لا يحبوني. (ب) رضا الناس غاية لا أستطيع تحقيقها	
23	(أ) إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة (ب) إذا فشلت مرة فسأفشل كل مرة	
24	(أ) بيدي أن أجعل حياتي مشوقة (ب) الحياة مملة وكئيبة وليس بيدي ما أستطيع عمله لتغيير الحال	
25	(أ) حب الناس مكسب ولكنني أستطيع أن أعيش دون حب البعض (ب) أنزعج بشدة عندما أعرف أن البعض يكرهني	
26	(أ) إذا نظمت وقتي جيدا فستكون النتيجة مختلفة (ب) مهما فعلت، فإن النتيجة محتومة	
27	(أ) لا بأس أن يشعر الإنسان بالاكئاب أحيانا (ب) أخاف من الاكتئاب و أتجنب التفكير فيه	
28	(أ) في الدنيا متسع لنموي ونمو الآخرين من حولي (ب) أشعر بأن فرص الحياة محدودة و إمكانيات النمو ضيقة	
29	أعتقد أن نجاحي أو نجاح أي شخص آخر مرهون: (أ) بتخصيص وقت للعمل ووقت للهو والترفيه عن النفس. (ب) الجد والاجتهاد و ما عدا ذلك عبث.	
30	(أ) بإمكاننا أن نتغلب على ما قد يعترينا من قلق و مخاوف (ب) القلق أمر فطري لا يمكن مقاومته مهما بذلنا لعلاجه	
.4		
31	(أ) أومن بأهمية العلاج النفسي في تغييرنا للأحسن (ب) لا أومن بالعلاج النفسي وأعتقد أنه مضيعة للوقت والمال.	
32	(أ) أرى أن حياتي ستكون دائما سعيدة وراضية (ب) أعتقد أن أيام سعادتني قد انتهت ولن أعود سعيدا كما كنت	
33	(أ) أميل للمرح والبهجة (ب) كل ما حولي يدعوني للسخط والغضب	

	(أ) شكلي مقبول	34
	(ب) أتمنى لو أنني خلقت جميلة (أو جميلة).	
	(أ) يذكرني الناس بالخير .	35
	(ب) مهما قدمت للآخرين فلن يذكرني أحد بخير	
	(أ) أفعل ما علي و تسير أموري دائما بما يرضيني	36
	(ب) أفعل ما علي ولكن الأقدار دائما ضدي	
	(أ) أشعر أن الحياة مليئة بالفرص وإمكانيات النمو	37
	(ب) أشعر أن الحياة شحيحة ولا تسمح بالنمو	
	(أ) أشعر أن الله يرعاني	38
	(ب) أشعر أن الأقدار ضدي	
	(أ) أشعر بمتعة العمل الذي أقوم به	39
	(ب) لا أستمتع القيام بأي عمل بدون جهد ومغالبة للنفس	
	(أ) أشعر بالرضا لأن الأمور تسير دائما في صالحني .	40
	(ب) أنزعج بشدة لأن الأمور تسير دائما علي غير ما أشتي	
	(أ) أنسى الإساءة بسرعة	41
	(ب) لا أنسى الإساءة	
	(أ) أشعر بالرضا عن حياتي	42
	(ب) بشكل عام لا أشعر بالرضا عن حياتي	
.5		
	(أ) أحلم عادة بأشياء سعيدة وسارة	43
	(ب) أحلامي مزعجة و غريبة	
	(أ) أعرف كيف أتعامل مع الناس بغض النظر عما أحمل لهم في قرارة نفسي من نفور .	44
	(ب) إذا كرهت شخصا فإنني لا أحتمل التعامل معه أو معها .	
	(أ) أشعر أن الناس أحرار فيما يفكرون	45
	(ب) أشعر أن الدنيا ستفسد لو تركنا كل شخص يفكر بالطريقة التي تعجبه .	
	(أ) لا يفكر كل الناس بطريقة واحدة .	46
	(ب) يجب أن نفرض على الآخرين ما نراه سليما	
	(أ) أشعر براحة الاختلاط بالناس المختلفين عني .	47
	(ب) عموما أحب الوحدة أو الاختلاط مع الناس المتفقيين عني .	

	أعتقد أن نظرتي لعمل المرأة:	
48	(أ) متحررة و غير تقليدية . (ب) محافظة و أعتقد أنا المرأة يجب أن تلتزم ببيتها وأولادها.	
49	(أ) أميل للعمل الذي يتطلب التعاون و العمل الجماعي (ب) العمل الفردي و التنافسي.	
50	(أ) أحب أن أقرأ كثيرا عن العقائد والأديان المختلفة (ب) لا أحب إلا أن أقرأ عن عقيدتي و ديني.	
51	(أ) في كل دين شيء صحيح (ب) هناك دين واحد فقط هو الصحيح	
52	(أ) أحب السفر والتعرف على المجتمعات الأجنبية (ب) لا أحب السفر إلا إلي الأماكن التي أعرفها.	
53	(أ) أجد راحة في التعامل مع الجنس الآخر. (ب) أشعر بالقلق وأتجنب التعامل مع الجنس الآخر.	
54	(أ) من السليم أن يختلف الناس فيما بينهم (ب) الاختلاف في الرأي قد يدمر العلاقات الطيبة بين المختلفين	
.6		
55	(أ) أميل لقول السائد بأن اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية (ب) مهما قيل عن الاختلاف في الرأي فإنه علامة على التوتر و الضيق بالآخر	
56	(أ) مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية. (ب) أتعكن بسهولة عندما يكون الجو حارا ورطبا.	
57	(أ) لا تعوقني المادة و قلة الثروة عن الاستمتاع بحياتي، (ب) لم أولد غنيا (أو غنية) وهذا هو السبب في معاناتي.	
58	(أ) أعتقد أنني جذاب (أو جذابة). (ب) يضايقني أنني لم أولد جذابا وجميلا.	
59	(أ) الوفرة والثروة لا تحقق لنا ما نريد من سعادة أو رضا. (ب) من الصعب على الإنسان أن يشعر بالسعادة مع الفقر	
60	(أ) لا يوجد في طفولتي ما يثير إزعاجي (ب) طفولتي مليئة بالآلام والجراح	
61	(أ) لا أفكر كثيرا في الأشياء التي حدثت وانتهت	

	(ب) عقلي مشغول دائما بالذكريات المؤلمة	
62	(أ) أعتقد أن ما مر بي من تجارب مؤلمة علمني الصبر والحكمة. (ب) أعاني نفسيا بسبب تجارب مؤلمة في الطفولة.	
63	(أ) كنت دائما أجد من يساندني ويشد أزرعي وأنا صغير. (ب) لم أجد في طفولتي من يحبني بحق.	
64	(أ) الماضي الذي عشته أمر مضي وانقضى ولا أشعر أنه يقيدني بشيء. (ب) تجاربي الماضية محفورة في ذاكرتي و تأثيرها لن يمت	
65	(أ) التفكير في الأمور الماضية أسوأ من الأمور ذاتها (ب) مررت بخبرات سيئة في الماضي مهما حاولت أن أراها غير ذلك	
.7		
66	(أ) أطلب الغفران وأسامح كل من عرضني للألم والمعاناة في الطفولة. (ب) لا أستطيع أن أسامح ولن أغفر لمن عرضوني للمعاناة والألم	
67	(أ) أبدي حبي بسهولة للآخرين بدون حرج. (ب) أشعر بحرج شديد عندما أريد أن أعبر عن حبي لشخص آخر.	
68	(أ) تصرفاتي مع الناس تتسم بالحكمة والتفهم (ب) الآخرون يصفونني بالاندفاع في التعامل مع الناس.	
69	(أ) أجد سهولة في تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم. (ب) أشعر بصعوبة شديدة في تكوين أصدقاء جدد.	
70	(أ) من السهل علي أن أفهم المشكلات بين الأشخاص و أحل الخلافات بينهم ببسر. (ب) يصعب علي أن أجد أسلوبا مناسباً للتوفيق بين أصدقائي عندما يختلفون بينهم.	
71	(أ) يصفني الآخرون بالود والجنونة في تعاملاتي معهم. (ب) يصفني الآخرون بالتكبر والصرامة	
72	(أ) أشعر بالراحة عندما يبدي أحدهم مشاعر الحب نحوي وأبادلهم الحب بالحب. (ب) أشعر بالحرج إذا صارحني أحد بأنه يحبني أو تحبني.	
73	(أ) لم أفقد ثقتي في الناس بالرغم مما عانيت من بعضهم. (ب) عانيت من بعض الناس لدرجة أنني أصبحت لا أثق في أحد	
74	(أ) من السهل علي أن أطلب العون من الآخرين عندما أحتاج ذلك. (ب) أشعر بالضعف إذا طلبت المساعدة من أحد	
75	(أ) لا يوجد إنسان شرير تماما	

(ب) الشريير في شيء شريير في كل شيء	
.8	
النجاح في الحياة الاجتماعية يتطلب أن:	
(أ) تتعامل مع كل شخص بطريقة مختلفة.	76
(ب) توجد طريقة واحدة صحيحة وناجحة.	
(أ) لا أشعر بأي خطأ بممارسة متعة شخصية حتى ولو استنكر البعض ذلك.	77
(ب) أفقد رغبتني في أي متعة شخصية إذا استنكر أحد من حولي ذلك.	
(أ) لا أنزعج إذا اكتشف أحد أن بي أو في عملي شيء خاطئ.	78
(ب) أشعر بالانزعاج إذا اكتشف أحد أن بي أو في عملي شيء خاطئ	
(أ) حياتني مهمة حتى ولو لم أحقق كل ماكنت أطمح إليه	79
(ب) حياتني تافهة إن لم تكن مليئة بالإنجازات والطموح.	
(أ) عندما أعمل لا أهتم إن ارتكبت بعض الأخطاء هنا أو هناك	80
(ب) أدقق كثيرا فيما أعمل لدرجة أنني قد ألغي أو أوجل ما أفعله	
(أ) لا يزعجني كثيرا أن أتعرض للفشل في بعض الأمور.	81
(ب) لا أحتمل الفشل وأنزعج من الإحباط	
(أ) ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله	82
(ب) أهداف دائما للنجاح في كل ما أعمل	
(أ) أتصف بأشياء كثيرة جذابة وجميلة	83
(ب) مهما حاولت أن أبدو فإنني أشعر في أعماقي أنني قبيح (أو قبيحة).	
(أ) لا يزعجني أن يجدني البعض قليل (أو قليلة) الجاذبية	84
(ب) أنزعج إذا وجدني البعض بأنني غير جذاب.	
(أ) لا أكثرث إذا اتهمني أحد بأنني أبحث عن مصلحتي الشخصية	85
(ب) أشعر بالضيق إذا اتهمني أحد بأنني أبحث عن مصلحتي الشخصية	
(أ) أستطيع أن أشعر بالسعادة حتى ولو اكتشفت أن بعض الناس المهمين لي لا يحملون لي الحب.	86
(ب) أشعر بالتعاسة إذا عاملني بعض الناس المهمين في حياتني بطريقة لا تدل على الحب.	
(أ) من حقي أن أفكر في مصلحتي الخاصة	87
(ب) من الأنانية أن نفكر في مصالحنا الشخصية	
(أ) أنجزت و سأنجز كثيرا من الأشياء القيمة.	88

	(ب) لا أشعر بالرضا عما فعلت بحياتي.	
89	(أ) أشعر دائماً بالذنب والخطأ لدرجة تفسد علي ممارسة أي متعة. (ب) عموماً أنا متسامح مع نفسي و لا ألومها كثيراً.	
90	(أ) العزلة ضرورية لي بين الحين والآخر (ب) لا أحتمل الوحدة فهي تشعرني بالعزلة والنبت	
91	(أ) بإمكانني أن أتقبل ذاتي دون شكوى (ب) ألوم نفسي دائماً وأحاسبها بشدة.	
92	(أ) يؤسفني أن تتوتر أو تنقطع علاقتي بشخص أحبه. (أ) أشعر بألم شديد لفترات ممتدة إذا توترت أو انقطعت علاقتي بشخص أحبه.	
9.		
93	(أ) عادة ما أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين. (ب) أشعر بالانزعاج الشديد من النقد .	
94	(أ) اعتقد أنني يقظ تماماً لحقوقي وواجباتي. (ب) أجد صعوبة في إنجاز واجباتي في الوقت المحدد.	
95	إذا اشتركت مع شخص ما في أداء عمل معين: (أ) أقوم بمسئولية القيادة و التوجيه (ب) لا أهتم وأترك الأمور تحرك نفسها بنفسها	
96	يصفني أقاربي وأصدقائي بأنني: (أ) شخص مسؤول و يعتمد عليه. (ب) لا أحقق المتطلبات الاجتماعية على النحو المطلوب	
97	في العمل عادة ما: (أ) يطلب مني أداء الأعمال القيادية والتي تتطلب الشرح و التوجيه (ب) لا يكلفني أحد إلا بأداء ما أحب أن أقوم به	
98	عندما تواجهني مشكلة ما أفضل أن: (أ) أواجهها و أحاول أن أجد لها الحل. (ب) أتجاهلها و أتناساها إلى أن تحل نفسها بنفسها .	
99	في حالات العمل والتعامل مع الآخرين : (أ) أسير وفق القول السائد " أننا جميعا مسؤولون لإنجاز العمل وإكماله."	

	(ب) أسير في حياتي وفق القول السائد "أنا مسؤول عما أفعل ولكنني لست مسؤولاً عما يفعله الآخرون."	
	إذا حدث تقصير في أداء عمل جماعي أنت عضو فيه، هل تعتقد أنك :	
100	(أ) مسؤول عن هذا التقصير و تبادر بالبحث عن حل.	
	(ب) إنها مسئولية الجماعة و عليهم مواجهتها	
.10		
	لا يتحقق النجاح في الحياة عموماً إلا:	
101	(أ) بالمثابرة والجهد الشخصي حتى إذا لم نحقق ما نريد فوراً.	
	(ب) بوجود شخص قوي يساعدنا في ذلك.	
	(أ) أعتقد أن حياتي تتجه دائماً للأفضل بسبب قدرتي على ركوب المخاطر و عدم القبول بالحياة على ما هي عليه.	102
	(ب) أعتقد أن حياتي تتجه دائماً للأفضل لأنني أصبحت أقل تمرداً و تقبلاً للحياة مما كنت في السابق.	
	(أ) توجد لدي دائماً أكثر من طريقة لإنجاز الأمور.	103
	(ب) توجد لدي دائماً طريقة واحدة ولكنها صحيحة لإنجاز أمور الشخصية.	
	القائد الناجح الجدير بالشكر والتقدير يجب أن:	
104	(أ) يجازف باتخاذ القرار المناسب حتى وإن لم تتوفر لديه كل المعلومات	
	(ب) لا يتصرف إلا بما هو صحيح حتى يجنبنا المخاطر والمجازفات	
	أشد الناس جاذبية لي:	
105	(أ) المبدعون والمختلفون في آرائهم وأفكارهم	
	(ب) العاديون والبسطاء	
	(أ) أحب أن اقضي فترة من حياتي في بلد أجنبي.	106
	(ب) أحب أن اقضي الفترة القادمة من حياتي في نفس المكان الذي أنا فيه الآن	
	أفضل أن يكون أصدقائي:	
107	(ب) متنوعون في السن والمهنة والعقيدة.	
	(أ) قرييون مني أسرياً و عقائدياً.	
	أعتقد أنني نجحت لأنني:	
108	(أ) محب للمجازفة و مندفع إلي حد ما.	
	(ب) لا أتصرف إلا بعد تفكير و تأمل في العواقب	

	عندما تواجهني صعوبة لا يوجد لها حل واضح:	
	(أ) أتصرف بما هو مناسب حتى وإن لم تكن النتيجة جيدة	109
	(ب) أنتظر إلى أن أستشير من هم أعرف مني بالأمر	
	أحب الأعمال إلي تلك التي:	
	(أ) تترك لي حرية التفكير واتخاذ القرار	110
	(ب) الأعمال الواضحة والمألوفة	